

【极限武学】

Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意



拳从枪出

剑由心生

刀借势发
体为本源

Cultivating the True Essence of
Xingyi and Tai Chi Through Fist, Sword and Spear

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本

Long-term Practice · Whole-Body Power · Fist and Spear from the Same Root · The Body as the Source

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）

文章要点

- 拳从枪出，五行拳真意体悟
- 枪越长，身体越整体
- 太极科大杆：整体贯穿的放大镜
- 春秋大刀：整势而发的力量
- 太极双剑：两剑一体，中轴稳定
- 马步桩与开胯：根基与结构重建
- 三体式与无根步：整体向前的关键
- 拳、剑、枪、刀，同源同理
- 长期实证，持续思考，不断验证
- 个人体悟记录，不构建新理论

相关元素

-  形意长枪
Xingyi Spear
-  太极双剑
Tai Chi Double Swords
-  春秋大刀
Chunqiu Broadsword
-  太极拳法
Tai Chi Quan
-  马步桩 / 开胯
Horse Stance / Hip Opening
-  三体式 / 无根步
Three-Body Method / Rootless Step

以身证道，
以武明理；
形意太极一体，
拳枪剑刀同源；
练出真意，
回归本源。

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.

Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

拳

Fist

剑

Sword

刀

Saber

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

- <https://doi.org/10.5281/zenodo.17646306>

更多作品请点击：

www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID

<https://orcid.org/0009-0009-5318-3027>

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 · 武学传承人 International Independent Scholar ·
Martial Arts Lineage Holder

- 澳洲国际气功太极学院创始人兼主席
- 澳洲经袖太极传承人（师承单颖宗师）
- 陈氏太极拳第十二代传承人
- 吴式太极拳第六代传承人
- 车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）
- 澳洲赵氏形意拳掌门人、澳洲赵氏形意太极协会会长（师承赵宏伟宗师）
- 林文辉气功太极传承人

出版日期

2026 年 7 月

Published

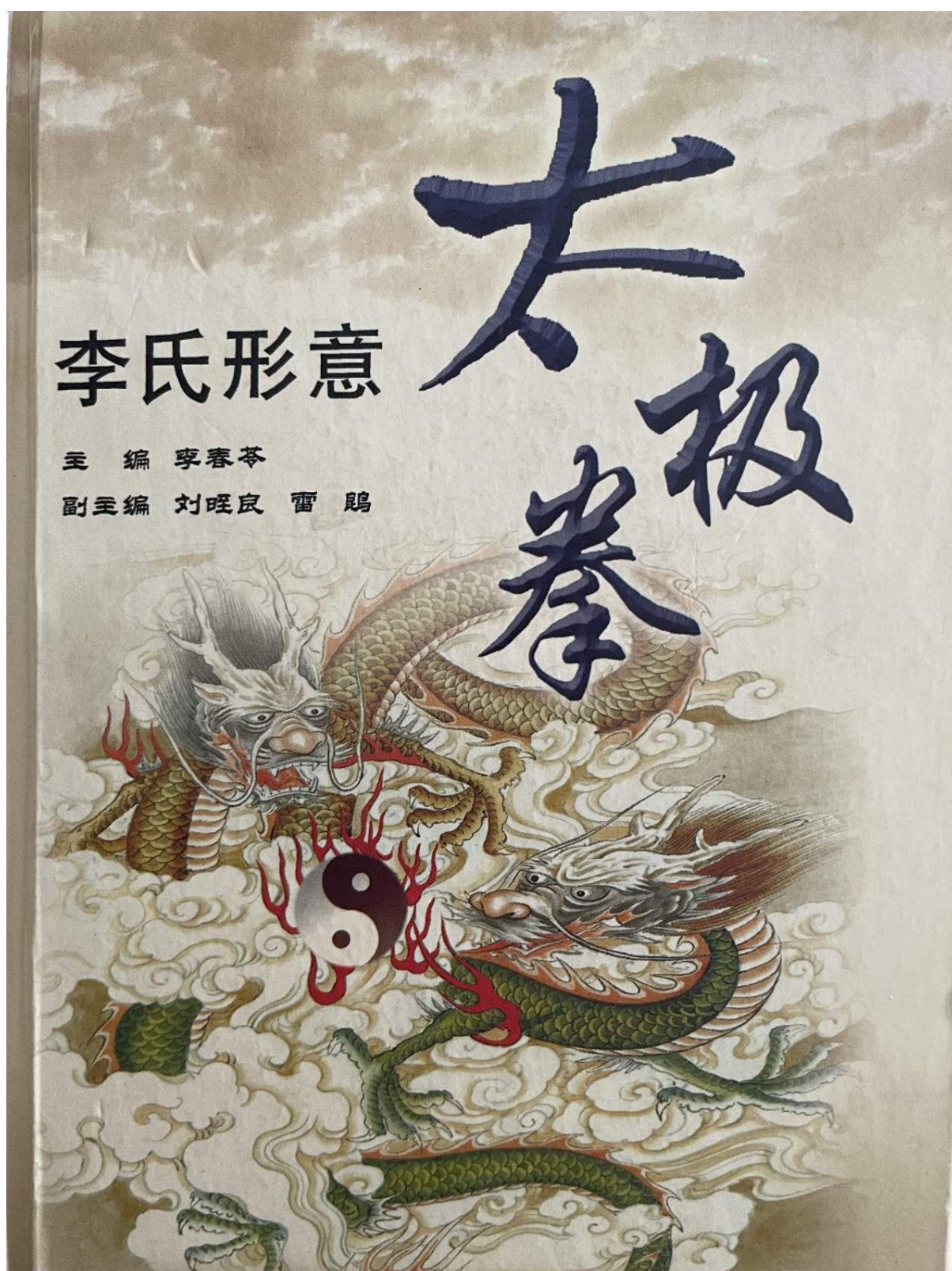
July 2026

独立创作 · 实证记录 · 长期实践

Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南

The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.



[李春苓](#) 宗师主编《李氏形意太极拳》

"Li-style Xingyi Tai Chiquan," edited by Grandmaster Li Chunling.

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

陈培杰	陈 军	陈 君	陈建国
蔡明辉	丛云鸿	崔象新	董 铭(女)
杜 军	冯志学	冯克伟	付卫东
付利均	付仁猛	高宝安	高亲义
关显誉	郭秋庆(女)	葛猛顺	葛超顺
华显卓	韩少华	韩家彬	黄永亚
黄 河	黄 增(女)	何继伟	和 平
胡贵阳	姜 涛	李 岩	李玉田
李宝书(女)	李海军	李锡岱	李 强
李子箭	李凯书	李景冰	李建德

车氏(车毅斋)形意拳师承表

Che-style (Che Yi Zhai) Xingyi Quan Lineage Chart

李连鹏	刘咥良	刘铁锋	刘 津
刘书明	刘雨奎	刘汉泽	刘志非
刘德鹏	刘黎华	刘文盛	刘艳来
刘 辉	刘晓萍(女)	刘 英(女)	雷 鹄
吕 震	马 力	马 亮	马元斌
马 刚(女)	毛庄财	孟祥利	曲光一
乔海燕	孙中杰	孙宏仁	孙喜峰
谭新平	唐守启	吴 哲	吴笑松
吴立志	吴玉芝(女)	魏佑明	王志华
王东文	王 猛	王喜有	王会刚
王利华	王斌德	王启海	王金波
王良善	王万瑞	薛国君	夏桂兰(女)
许振刚	许庆生	徐 旗	徐英林
徐 锐	徐国威	徐云龙	谢 平
杨英才	杨将令	杨青海	袁 磊
于化龙	于维君	于乃洪	阎 伟
战 文	周 滨	周广成	周亦雍
赵希凤	张立成	张洪涛	张洪如
张昕宇	张 军	张本源	张立俭
张金刚	张书阳	张景君(女)	钟国华

[赵宏伟](#)宗师，原名赵希凤

Grandmaster Zhao Hongwei, formerly known as Zhao Xifeng.



李春苓伉俪（前排坐者），与亲友弟子合照。

赵宏伟宗师位置（原名赵希风），车氏形意拳师承表第二页。

Mr. Li Chunling and his wife (seated in the front row), photographed with relatives and disciples.

Grandmaster Zhao Hongwei (formerly known as Zhao Xifeng), located on the second page of the Che-style Xingyi Quan lineage chart.



2025 年初，[赵宏伟](#)宗师（右）颁发赵氏形意拳掌门人铭牌给巫朝晖

In early 2025, Grandmaster Zhao Hongwei (right) presented the Zhao-style Xingyi Quan Lineage Holder plaque to Jeffi Chao Hui Wu.



2025 年初, [赵宏伟](#)宗师 (右) 颁发澳洲赵氏形意拳协会会长铭牌给巫朝晖

In early 2025, Grandmaster Zhao Hongwei (right) presented the President plaque of the Australian Zhao-style Xingyi Quan Association to Jeffi Chao Hui Wu.



2025 年初，[赵宏伟](#)宗师（中）颁发澳洲赵氏形意拳协会会长铭牌给巫朝晖，[林文辉](#)宗师（左）见证

In early 2025, Grandmaster Zhao Hongwei (centre) presented the President plaque of the Australian Zhao-style Xingyi Quan Association to Jeffi Chao Hui Wu, witnessed by Grandmaster Lam Man Fai (left).



2024 年 12 月张立成师叔与[林文辉](#)（左）见证[巫朝晖](#)（未能出席）出任[澳洲赵氏形意太极拳协会](#)会长

In December 2024, Martial Uncle Zhang Licheng and Grandmaster Lam Man Fai (left) witnessed the appointment of Jeffi Chao Hui Wu, who was unable to attend, as President of the Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association.



2024 年 12 月张洪涛师叔（左）与林文辉（左）见证巫朝晖（未能出席）出任澳洲赵氏形意太极拳掌门人

In December 2024, Martial Uncle Zhang Hongtao (right) and Grandmaster Lam Man Fai (left) witnessed the appointment of Jeffi Chao Hui Wu, who was unable to attend, as Lineage Holder of the Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association.



澳洲赵氏形意太极拳掌门人证书铭牌

Lineage Holder certificate plaque of the Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association.



澳洲赵氏形意太极拳协会会长铭牌

President plaque of the Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association.

澳洲国际气功太极学院官网首页：<https://taichiau.org/>



澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy

首页 | ENGLISH | 关于我们 | 联系我们
Français | Español | Deutsch | Português
Русский | 日本語 | 한국어 | العربية

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康

丹体本源

丹田为根 · 气为主宰 · 形为用
内外兼修 · 阴阳平衡 · 天人合一
Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance ·
Unity of Heaven and Human



 中文  English  Français  Español  日本語  العربية  Deutsch  Português  Русский  한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承



2024年澳洲国际气功太极学院成立时，获得
各界名人、十二大掌门 / 高层鼎力支持



澳洲经悟太极传承人
师承单颖宗师（李经梧嫡传）
陈氏太极拳第十二代、
吴氏太极拳第六代传承人
左起：巫朝晖、单颖宗师



2024年，赵宏伟宗师正式收巫朝晖
为入室弟子，传承车氏形意拳第九
代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人
及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起：巫朝晖、赵宏伟宗师、林文
辉宗师



2024年巫朝晖创立“澳洲国际气功
太极学院”并任学院主席。
1992年起林文辉宗师为巫朝晖的
气功、太极拳启蒙老师。
林文辉是王西安拳法第一代嫡传弟
子，气功宗师林厚省、骆佩钰、林
海四和孙大法的嫡传弟子。
左起：林文辉、王西安、巫朝晖
(2007年)



“丹体本源”体系是巫朝晖在三十
余年武学、气功与养生持续实践
的基础上逐步提炼与整合的核心
方法论。

— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。

Over 70 DOI-registered works have been permanently archived / integrated into the following international scholarly infrastructures.



全球最大图书馆
联合目录系统
World's Largest Library
Union Catalog



澳大利亚国家图书馆
PANDORA / TROVE
National Library of Australia
PANDORA / TROVE



欧洲核子研究中心运营
最新收录文献
Latest Research Outputs
Managed by CERN



全球永久学术
数字身份识别
Global Persistent
Researcher Identifier



全球数字对象
(文献) 标识
Global Digital Object
Identifier for Research



欧洲开放科学
基础设施
European Open Science
Infrastructure

★ 与全球图书馆、国家图书馆、开放科学及学术系统同步 · 长期保存 · 全球可见 ★

Synchronized with global libraries, national libraries, open science and academic systems • Long-term preservation • Global visibility

澳洲国际气功太极学院官网首页：<https://taichiau.org/>



原创武学文献（十语全球同步出版）



实修实练 体悟真功（原创武学专著）



国际活动庆典



澳洲国际气功太极学院官网首页：<https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy

学院首页

ENGLISH

中文首页

关于我们

联系我们



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

学院标志

活动庆典

功夫天地

人物介绍

练功交流

学院宗旨

会长顾问

诚邀合作

太极起源

合作伙伴

Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy
Disclaimer

名家经典



李经梧 著
李经梧传陈吴太极拳集



《大道显隐》
梅墨生 著



《一拳一世界》
单颖 著



《陈家沟健体太极》
林文晖 著



《气功使人健康》
林厚省 著



李氏形意
李春苓主编



封面图片：巫朝晖与朝霞中演练形意拳三体式

Cover image: Jeffi Chao Hui Wu practicing the Xingyi Quan Santi Stance at dawn.

Image de couverture : Jeffi Chao Hui Wu pratiquant la posture Santishi du Xingyi Quan à l'aube.

Imagen de portada: Jeffi Chao Hui Wu practicando la postura Santi del Xingyi Quan al amanecer.

表紙写真：朝焼けの中で形意拳三体式を演武する巫朝晖。

وسط تشيوان شينغبي فن في (三体式) سانتيشي وضعية يؤدي هوي تشاو وو: الغلاف صورة الفجر شروق.

Titelbild: Jeffi Chao Hui Wu übt die Santi-Stellung des Xingyiquan im Morgenrot.

Imagem da capa: Jeffi Chao Hui Wu praticando a postura Santishi do Xingyiquan ao amanhecer.

Изображение на обложке: У Чаохуэй выполняет стойку Саньтиши (三体式) синъи-цюань на фоне утренней зари.

표지 사진: 새벽 노을 속에서 형의권 삼체식(三体式)을 수련하는 우차오후이.

Contents

[极限武学]练出形意太极拳剑枪真意.....	1
作者武学传承与实修背景（附）	6
附录	6
[Extreme Martial Arts] Cultivating the True Essence of Xingyi, Tai Chi, Fist, Sword, and Spear.....	8
Author's Martial Arts Lineage and Practical Training Background (Appendix)	15
Appendix.....	16
[Arts Martiaux Extrêmes] Cultiver l'Essence Véritable du Xingyi, du Tai Chi, du Poing, de l'Épée et de la Lance.....	18
Ascendance martiale de l'auteur et contexte de pratique empirique (Annexe)	26
Annexe	27
[Artes Marciales Extremas] Cultivando la Verdadera Esencia del Xingyi, Tai Chi, Puño, Espada y Lanza	29
Linaje marcial del autor y contexto de práctica empírica (Apéndice)	37
Apéndice.....	38
【極限武学】形意太極拳劍槍の真意を練り出す	40
著者の武術伝承と実修背景（付録）	46
付録	46
[الرمح والسيف والقبضة و Xingyi و Tai Chi لـ الحقيقي الجوهر تنمية [القصى القتال فنون].....	48
(ملحق) التجربة الممارسة وسياق للمؤلف القتالية الفنون نسب	54
ملحق.....	55
[Extreme Kampfkunst] Die wahre Essenz von Xingyi, Tai Chi, Faust, Schwert und Speer herausbilden	57

Kampfkunst-Linie des Autors und Kontext der empirischen Praxis (Anhang).....	65
Anhang	66
[Artes Marciais Extremas] Cultivando a Essência Verdadeira do Xingyi, Tai Chi, Punho, Espada e Lança	68
Linhagem marcial do autor e contexto de prática empírica (Apêndice)	76
Apêndice.....	77
[Экстремальные боевые искусства] Постигание истинной сути синъи, тайцзи, кулака, меча и копья.....	79
Боевая родословная автора и контекст эмпирической практики (Приложение)	87
Приложение.....	88
[극한 무예] 형의·태극·권·검·창의 진의를 연마하다	90
저자의 무예 전승 및 실수 배경 (부록)	96
부록	96

[极限武学]练出形意太极拳剑枪真意

作者：巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU (国际独立学者·武学传承人)

作者说明：本文仅记录作者长期武学实践中的个人训练体悟与阶段性理解，属于个人实证记录，不试图推翻传统武学理论，也不构建新的武学理论。文中内容仅代表作者在特定训练阶段的真实感受与思考，请读者结合自身实践与相关文献阅读，避免断章取义或曲解作者原意。

很多人学形意拳，脑子里先装下的是劈、崩、钻、炮、横；学太极拳，先记的是套路，然后慢慢去摸松沉与缠丝。我也不例外。但这些年，随着每日练习太极双剑、太极抖大杆、春秋大刀，并持续进行马步桩与坐姿四平马开胯，我越来越觉得，这些东西看似各立门户，实则是在用不同的重量、形状和速度，训练同一套身体逻辑。

真正打破我认知的，是一个再普通不过的清晨。我没有像往常一样拿剑或站桩，而是从门后抽出一把长雨伞，走到海边。海风把衣角吹得猎猎作响，我把伞尖向前一送，开始演练形意五行拳。

长枪，就是一面照妖镜。

过去练劈拳，手总是比身体快一步。伞尖一送，劲就散了。但今天，当我把注意力从手指移开，试着让脚掌先碾住沙滩，再顺着小腿、胯骨、脊椎一路送上去时，雨伞的尖端忽然不再摇晃。它不是被我“打”出去的，而是像一根被身体拖动的长鞭，嗡地一声，整根伞杆被腰胯推着向前压了过去。那一瞬间我明白：劈拳的“劈”，不是手在劈，而是整条脊柱像大坝泄水一样，把重心砸向地面。

崩拳让我吃了更多苦头。雨伞虽然轻，但一旦崩拳发力，伞尖若没有穿透感，就变成了“点”而不是“扎”。我反复试了几次，发现只要腰胯的转换和脚步的蹬踩差哪怕一个呼吸，伞尖就会发飘。我索性放慢速度，让脚步先到位，再让胯骨带着肩膀转动。当步法、髋部、手臂这三者像齿轮一样卡在一起时，那根本来轻飘飘的雨伞，忽然在空气中拉出了一条笔直的线。我感觉自己不是在出拳，而是整片沙滩都在被我推着向前。

钻拳玩的是螺旋。过去我总试着用手腕去“拧”，结果肩膀锁死，气息上浮。今天我把雨伞看作一根螺纹钢，在向前刺的同时，身体像一台手摇钻，从脚跟拧起，经胯骨、腰椎、肩胛骨，一路传导到指端。伞尖在空气中画出极小的弧线，但力量却能透进去。我终于理解，那根本不是手上动作，而是整个躯干在体内完成了一次螺旋压缩。

炮拳让我体验到了“收”的珍贵。我试过全力打出去，结果身体散架，伞尖乱颤。后来我把注意力放在“回抽”的瞬间——当伞身蓄满势能、仿佛被压缩的弹簧时，再突然松开放出，炮拳才有那种炸开的感觉。原来炮拳叫“炮”，不是因为打出去多猛，而是因为它像一个炸药包，先被压紧，再被点燃。关键不是放，是蓄。

横拳是最难驯服的。在海边，风一吹，伞就偏。这逼着我必须不断用重心去调整伞的方向。我发现自己不是在“打横拳”，而是在用骨盆和脚底不断地微调重心。脚步稍慢半拍，伞尖就脱靶。反复数十次后，横拳终于不再是左右摆动，而变成身体在晃动中始终守住中间那条线的本能。

一套五行拳打下来，我浑身发热，但最震动的并非那十几个动作本身，而是我发现——今天拿伞悟出的这个东西，居然和我过去几年在太极器械上流过的汗水完全对应得上。

练太极抖大杆，练的是“强迫”。一根三米多长的大杆，如果你用手臂去硬挑，杆梢会像失控的弹簧一样把你弹得向后退。你必须把脚底的力一寸寸传上去，脚带腿，腿带胯，胯带腰，腰带背，背带肩，肩带肘，肘带手——只要中间断开一节，大杆就会从你手里“逃走”。它不给你任何欺骗的机会。那种杆梢在空中抖出浑厚“嗡”声的瞬间，正是整条动力链通畅的信号。

关键词：形意拳，太极拳，拳枪同源，脱枪为拳，整劲，身体发力，实修体悟，丹体本源，太极双剑，春秋大刀，抖大杆，马步桩，开胯，三体式，陈氏太极拳，吴氏太极拳，车氏形意拳，李经梧，正脉传承，独立学者，澳洲经梧太极，非教学指南，长期实证

练春秋大刀，练的是“顺势”。 大刀极重，每一次劈砍、撩挂，单靠手臂根本撑不住。最开始我总想“控制”它，结果刀越练越沉，肩膀酸痛无比。后来我试着放弃控制，让身体顺着大刀的惯性走。刀往前落，我重心往前送；刀往回带，我身体往后沉。当我放弃与刀对抗时，大刀反而变得像一截延伸出去的骨头，刀随身动，越练越轻。

练太极双剑，练的是“不可分裂”。 双剑对协调的考验比任何单器械都残酷。两柄剑一长一短，一正一反，但身体绝不允许出现两个中心。我曾在练反手双剑时，因身体偏一侧而让另一侧剑穗缠住了手臂。毛病不在手腕，而在胯骨没有坐正。只要你骨盆偏移一寸，整条剑路就会偏离。剑可以不交叉，但腰胯必须始终忠于同一个圆心。

从雨伞到大杆，从大刀到双剑，我反反复复试了无数遍，终于承认一件事：枪、拳、刀、剑，面目全非，但筋骨如一。 它们最终打磨的，都是同一个结构完整、没有多余动作的人体。

最近几周，我为了打下这个“结构”，进入了近乎自虐的筑基状态。坐姿四平马开胯，最初三脚掌宽的距离，我只能撑三十秒，髋部像被铁锥扎进骨头里，收工后十分钟都站不直。但我没有停。每天加一点，一步步硬熬。到今天，我已经能坐满一小时。收胯后二十秒内，身体便自动恢复常态。最奇妙的是，即使当天没练站桩，只要做过坐姿开胯，两腿之间仍会浮现出一种持续的“充盈感”——不是酸，不是痛，而像是深层筋膜被拉开后，正在自然重建张力。

同时，我在开胯时逐渐加入了敛臀与尾闾内收的意念。坐姿开胯最大的好处是，你不需要担心重心不稳，可以更纯粹地感受骨盆角度的细微变化。起初腰部酸胀严重，那是代偿；现在腰部放松了，酸胀转移到臀胯深层，说明结构正在到位。

我终于明白，海边那把雨伞上的“整劲”，太极抖大杆的“穿透”，春秋大刀的“借势”，以及双剑的“不散”，底层全写着四个字：下盘结构。

为了验证这个判断，今天我只做了一次精简复盘。我把之前写的东西全部放在一边，只带了一个问题回去练拳：“我有没有依然靠手臂偷懒？”结果居然还抓到了两四处细节。那一刻我确认，真正的进步从来不是练得有多累，而是你练完一整套后，身体还记得哪个关节错了。

我不需要每天拼命加量。把马步桩从三十分钟加到一小时，并不代表功夫翻倍。反而，这两天我在海边主动减少训练量，用更多时间站在潮水边缘，感受沙粒从脚底随

海水流走时，自己的重心如何微调。慢下来以后，我才发现过去无数个早晨，我一直在“赶动作”，从没真正“停住思考”。

今天，我触摸到了一丝属于自己的拳剑枪真意。它不玄虚，不神秘，仅仅是：让身体回到结构，让结构服从重心，让重心带着所有器械走。

这或许仍只是一个开始，但我已经清楚看见自己接下来的路——每日双剑不断，大杆常抖，大刀不弃，马步稳坐。而每一次拿起武器时，我都不会忘记问自己：这一次，是手臂在动，还是身体在推？

真正的武学，从来不在于你握住了什么，而在于你放弃了什么——放弃手臂的蛮力，放弃表面的花样，放弃对招式的执念，最终回归到那个脚底扎根、腰胯驱动、身体整体的自己。



上图 #1：巫朝晖朝霞中演练形意十二形中的龙形



上图 #1 : 巫朝晖演练春秋大刀太极功



上图 #3 : 巫朝晖清晨风云中演练太极双剑

作者武学传承与实修背景（附）

- 澳洲国际气功太极学院创始人兼主席
- 太极传承：师承單颖宗师（李经梧嫡传），为陈氏太极拳第十二代、吴氏太极拳第六代传承人，澳洲经梧太极传承人。
- 形意传承：师承赵宏伟宗师，为车氏（车毅斋）形意拳第九代传人，获颁澳洲赵氏形意拳掌门人铭牌。
- 气功太极启蒙于：师承林文辉宗师（王西安一脉，林厚省、孙大法、林海、骆佩钰嫡传），研习桩功与气功。
- 核心功法实践：每日练习太极拳与太极双剑；曾太极春秋大刀与太极抖大杆（含 4.5 米白蜡杆）；长期进行马步桩、坐姿四平马开胯、三体式及敛臀训练，以重器整劲为基础，贯通形意与太极“拳械一体”的实修体系。

附录

相关文章：

[极限武学]太极双剑

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

以下为作者关于太极、武学及身体实践体系的相关文章，供读者延伸阅读与参考：

- 1. 太极泰斗李经梧小传 - 陈吴太极近代简史
 - o TROVE 链接: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>
 - o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
- 2. 太极拳进入大学体系：传承人与学院体系的关系重估
 - o TROVE 链接: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>
 - o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>

- 3. 首个国际太极拳日的结构意义

o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>

- 4. 身体即宇宙：丹体本源的生命结构

o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>

- 5. 虚领顶劲浅析

o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>

- 6. 《时代跃迁》第七期（含《太极泰斗李经梧小传》副刊）

o TROVE 链接: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>

o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>

- 7. 澳洲国际气功太极学院（2024–至今）：一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究

o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

- 8. 丹体本源：个人身心实践体系的基础声明

o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>

- 9. 丹体练功日志

o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

- 10. 丹体修炼风浪中

o Zenodo 链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

[Extreme Martial Arts] Cultivating the True Essence of Xingyi, Tai Chi, Fist, Sword, and Spear

Author: Jeffi Chao Hui Wu (International Independent Scholar · Martial Arts Inheritor)

Author's Note: This article merely records the author's personal training insights and stage-by-stage understanding gained through long-term martial arts practice. It is a personal empirical record and does not attempt to overturn traditional martial arts theories, nor does it construct new martial arts theories. The content herein only represents the author's genuine feelings and reflections during specific training phases. Readers are advised to integrate this with their own practice and relevant literature, and to avoid taking passages out of context or misinterpreting the author's original intent.

Many people who learn Xingyi Quan first memorize the Five Elements Fists—Pī (Splitting), Bēng (Crushing), Zuān (Drilling), Pào (Pounding), and Héng (Crossing)—before moving on to the Twelve Animals. Similarly, when learning Tai Chi Quan, people first study the routines and then gradually feel for Song (relaxation), Chen (sinking), and Chan Si (silk-reeling) energy. I was no exception. However, over the years, as I have practiced Tai Chi Double Swords, Tai Chi Large Pole shaking, Chunqiu Broadsword daily, and consistently engaged in Horse Stance and seated Four-Point Horse hip-opening training, I have increasingly come to feel that these seemingly disparate practices are, in fact, using different weights, shapes, and speeds to train the same set of bodily mechanics.

The moment that truly broke through my understanding came on an ordinary morning. Instead of picking up my sword or practicing stance work as usual, I grabbed a long umbrella from behind the door and walked to the seaside. As the sea breeze rustled my clothes, I thrust the umbrella tip forward and began practicing the Xingyi Five Elements Fists.

The long spear is a mirror that reveals all flaws.

In the past, when I practiced Splitting Fist (Pī Quan), my hands always moved a fraction faster than my body. As soon as I thrust the umbrella tip, the power would scatter. But today, when I shifted my focus away from my fingers and instead attempted to let the soles of my feet first press into the sand, then channel the force up through my calves, hips, and spine, the tip of the umbrella suddenly stopped trembling. It was not struck out by me; rather, it was like a long whip being dragged by the entire body—with a deep hum, the entire umbrella shaft was pushed forward by my waist and hips. In that instant, I understood: the "split" in Splitting Fist is not made by the hands; it is the spine acting like a dam bursting, smashing the center of gravity into the ground.

Crushing Fist (Bēng Quan) caused me even more struggle. Although the umbrella is light, during the release of Crushing Fist power, if the tip lacks penetrating force, it becomes just a "touch" rather than a "thrust." I tried repeatedly and found that if the waist-hip transition and the stepping were off by even a single breath, the umbrella tip would drift. I deliberately slowed down, letting my footwork land first, and then allowed my hip bone to drive the shoulder rotation. When the stepping, hips, and arms engaged like interlocking gears, that otherwise weightless umbrella suddenly drew a straight line through the air. I felt as though I was not delivering a punch, but that the whole beach was being pushed forward by my entire body.

Drilling Fist (Zuān Quan) deals with spiraling. In the past, I always tried to "twist" with my wrist, resulting in locked shoulders and floating breath. Today, I treated the umbrella like a piece of threaded steel. As I thrust it forward, my body acted like a hand drill, twisting upward from the heel, passing through the hip bone, lumbar spine, shoulder blades, and finally transmitting to the fingertips. The umbrella tip traced a minute arc in the air, yet the power could penetrate deeply. I finally understood that this was not a hand movement at all; it was the entire torso completing a spiral compression within the body.

Pounding Fist (Pào Quan) taught me the preciousness of "retracting." I tried striking with full force, only to have my body scatter and the umbrella tip tremble wildly. Later, I focused on the moment of "retraction"—when the umbrella shaft stored up potential energy, like a compressed spring, and then suddenly released, the Pounding Fist would deliver that explosive feeling. It turns out that Pounding Fist is called "Pào" (cannon) not because of how violently it strikes out, but because it is like a powder charge: first tightly packed, then ignited. The key lies not in the release, but in the storage.

Crossing Fist (Héng Quan) was the most difficult to tame. By the seaside, the wind would blow and the umbrella would deviate. This forced me to constantly adjust the umbrella's direction using my center of gravity. I realized that I was not "throwing" Crossing Fist; rather, I was using my pelvis and the soles of my feet to continuously fine-tune my center of gravity. If my footwork was half a beat too slow, the umbrella tip would miss its target. After repeated attempts, Crossing Fist finally ceased to be a mere left-and-right sway and became an instinct where the body always maintains that midline while shifting.

After finishing one full set of the Five Elements Fists, my body was burning hot. But what moved me most was not the dozen or so movements themselves—it was the discovery that what I had understood from the umbrella today perfectly mirrored the sweat I had shed on Tai Chi equipment over the past few years.

Practicing Tai Chi shaking the large pole is about "force." With a pole over three meters long, if you try to lift it with your arms, the tip will bounce backward like an uncontrollable spring. You must transfer the force from the soles of your feet inch by inch: feet drive legs, legs drive hips, hips drive waist, waist drives back, back drives shoulders, shoulders drive elbows, elbows drive hands—if even one link breaks, the large pole will "escape" from your grip. It gives you no chance to deceive yourself. The moment when the pole tip vibrates with a deep humming sound in the air is the signal that the entire power chain is unblocked.

Keywords: Xingyi Quan, Tai Chi Quan, Fist and Spear share the same origin, From Spear to Fist, Whole-body power, Body mechanics, Empirical realization, Danti Benyuan, Tai Chi Double Swords, Chunqiu Broadsword, Shaking the large pole, Horse Stance, Hip opening, Three-Body Stance, Chen-style Tai Chiquan, Wu-style Tai Chiquan, Che-style Xingyi Quan, Li Jingwu, Authentic lineage transmission, Independent Scholar, Australian Jingwu Tai Chi, Non-teaching guide, Long-term empirical practice.

Practicing the Chunqiu Broadsword teaches "borrowing momentum." The broadsword is extremely heavy; for every chop, slash, or hook, the arms alone simply cannot hold it. At first, I always tried to "control" it, which made the sword heavier and heavier, and my shoulders ached unbearably. Later, I tried to give up control and let my body follow the broadsword's inertia. As the sword fell forward, I sent my center of gravity forward; as the sword pulled back, I sank my body backward. When I stopped fighting the sword, the broadsword instead became like an extension of my own bones—moving with my body, becoming lighter with each practice.

Practicing Tai Chi Double Swords teaches "indivisibility." The coordination required by double swords is more unforgiving than any single weapon. Two blades, one long and one short, one forward and one reverse, but the body must never allow two centers. I once had the tassel of one sword entangle my arm while practicing reverse double swords. The problem lay not in the wrist, but in the hip bone not sitting squarely. If your pelvis shifts even an inch, the entire sword path will deviate. The swords may not cross, but the waist and hips must always remain loyal to the same center.

From the umbrella to the large pole, from the broadsword to the double swords, I have tried it all countless times, and I finally admit one thing: the spear, the fist, the sword, and the saber have completely different appearances, but their bones and sinews are one. What they ultimately refine is the same structurally complete human body with no unnecessary movements.

In recent weeks, to build this "structure," I entered a state of near self-torture in foundation building. Seated Four-Point Horse hip-opening: at the width of three palms, initially I could only hold it for thirty seconds. My hips felt as if iron awls were piercing into the bones, and after finishing, I could not stand straight for ten minutes. But I did not stop. I added a little each day, enduring it step by step. Today, I can sit for a full hour. Within twenty seconds after finishing, my body naturally returns to normal. The most magical part is that even on days when I do not practice standing stance, as long as I have done seated hip-opening, a continuous sense of "fullness" emerges between my legs—not soreness, not pain, but a feeling similar to deep fascia being stretched and naturally rebuilding tension.

At the same time, I gradually incorporated the intention of drawing in the buttocks and tucking in the tailbone (coccyx) during hip-opening. The greatest advantage of seated hip-opening is that you do not have to worry about losing balance; you can focus more purely on the subtle changes in the pelvic angle. Initially, the lower back was sore and swollen, which was compensatory; now the waist is relaxed, and the soreness has shifted to the deep layers of the buttocks and hips, indicating that the structure is settling into place.

I finally understood that the "whole-body power" from the seaside umbrella, the "penetration" from shaking the Tai Chi large pole, the "borrowed momentum" of the Chunqiu Broadsword, and the "indivisibility" of the double swords all fundamentally come down to four words: **Lower-body structure**.

To verify this judgment, today I did only a simplified review. I set aside everything I had written and went back to practicing with only one question: "Am I still using my arms to cheat?" In the end, I caught two or three more details. At that moment, I confirmed that real progress is never about how exhaustively you practice; it is about whether your body still remembers which joint was wrong after you finish a full set.

I do not need to increase the volume every day. Increasing Horse Stance from thirty minutes to one hour does not mean my skill has doubled. Instead, these past two days, I actively reduced my training volume by the seaside and spent more time

standing at the edge of the tide, feeling the sand wash away under my feet and experiencing how my center of gravity subtly adjusts. By slowing down, I discovered that for countless mornings in the past, I had been "rushing through the movements," never truly "stopping to think."

Today, I touched a trace of my own true essence of fist, sword, and spear. It is not mysterious or esoteric. It is simply this: let the body return to structure, let the structure follow the center of gravity, and let the center of gravity guide all the weapons.

This may still only be a beginning, but I can clearly see my path ahead: double swords every day, the large pole often shaken, the broadsword never abandoned, and Horse Stance firmly seated. And every time I pick up a weapon, I will not forget to ask myself: this time, is it the arm moving, or is the body pushing?

True martial arts are never about what you hold, but what you let go of—letting go of the brute force of the arms, letting go of superficial showiness, letting go of obsession with set routines, and ultimately returning to that self whose feet are rooted, waist and hips drive, and body is whole.



(Image 1: Jeffi Wu performing the Dragon Shape of Xingyi Twelve Animals in the morning glow)



(Image 2: Jeffi Wu practicing Chunqiu Broadsword Tai Chi Gong)



(Image 3: Jeffi Wu practicing Tai Chi Double Swords amidst the morning clouds and wind)

Author's Martial Arts Lineage and Practical Training Background (Appendix)

- **Founder and President of the Australian International Qigong Tai Chi Academy.**
- **Tai Chi Lineage:** Disciple of Grandmaster Shan Ying (direct disciple of Li Jingwu), 12th-generation inheritor of Chen-style Tai Chi Quan, 6th-generation inheritor of Wu-style Tai Chi Quan, and inheritor of Australian Jingwu Tai Chi.
- **Xingyi Lineage:** Disciple of Grandmaster Zhao Hongwei, 9th-generation inheritor of Che-style (Che Yizhai) Xingyi Quan, and recipient of the Australian Zhao-style Xingyi Quan Lineage Holder plaque.
- **Qigong and Tai Chi Foundation:** Initiated under Grandmaster Lin Wenhui (lineage of Wang Xi'an; direct lineage of Lin Housheng, Sun Dafa, Lin Hai, and Luo Peiyu), studying Zhan Zhuang (pile standing) and Qigong.
- **Core Practical Training:** Daily practice of Tai Chi Quan and Tai Chi Double Swords; past practice of Tai Chi Chunqiu Broadsword and Tai Chi large pole shaking (including a 4.5-meter white wax pole); long-term engagement in Horse Stance, seated Four-Point Horse hip-opening, Three-Body Stance, and buttock-tucking training. Using heavy equipment whole-body power as a foundation, integrating the "fist and weapon are one" practical system of Xingyi and Tai Chi.

Appendix

Related Articles:

[Extreme Martial Arts] Tai Chi Double Swords

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

The following are related articles by the author on Tai Chi, martial arts, and physical practice systems for readers' extended reading and reference:

1. A Brief Biography of Tai Chi Grandmaster Li Jingwu - A Modern History of Chen and Wu Tai Chi
 - TROVE link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>
 - Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
2. Tai Chiquan Entering the University System: Re-evaluating the Relationship between Inheritors and the Academic System
 - TROVE link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>
 - Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
3. The Structural Significance of the First International Tai Chi Day
 - Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>
4. The Body as the Universe: The Life Structure of Danti Benyuan
 - Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
5. A Brief Analysis of "Empty and Lively, Top Forced Upward"
 - Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
6. "Epoch Transition" Issue 7 (Including the Supplement "A Brief Biography of Tai Chi Grandmaster Li Jingwu")
 - TROVE link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>
 - Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>

7. Australian International Qigong Tai Chi Academy (2024–Present): An Institutional Record and Integrated Study of a Long-Running Independent Body Practice System

- Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

8. Danti Benyuan: Foundational Declaration of a Personal Body-Mind Practice System

- Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>

9. Danti Practice Log

- Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

10. Danti Cultivation Amidst Wind and Waves

- Zenodo link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

[Arts Martiaux Extrêmes] Cultiver l'Essence Véritable du Xingyi, du Tai Chi, du Poing, de l'Épée et de la Lance

Auteur: Jeffi Chao Hui **Wu** (Chercheur Indépendant International · Héritier des Arts Martiaux)

Note de l'auteur : Cet article enregistre uniquement les compréhensions et les insights personnels acquis par l'auteur au cours de sa longue pratique des arts martiaux. Il s'agit d'un enregistrement empirique personnel qui ne tente pas de renverser les théories martiales traditionnelles, ni d'en construire de nouvelles. Le contenu de cet article ne représente que les ressentis et les réflexions authentiques de l'auteur à des étapes spécifiques de son entraînement. Le lecteur est invité à intégrer ces réflexions à sa propre pratique et à la lecture de la littérature pertinente, et à éviter toute interprétation hors contexte ou toute distorsion de l'intention originale de l'auteur.

Beaucoup de personnes qui apprennent le Xingyi Quan commencent par mémoriser les Cinq Poings Élémentaires — Pī (Fendre), Bēng (Écraser), Zuān (Forer), Pào (Canonner), et Héng (Croiser) — avant de s'attaquer aux Douze Animaux. De même, en apprenant le Tai Chi Quan, les gens étudient d'abord les enchaînements, puis explorent progressivement le relâchement (Song), l'enfoncement (Chen) et l'énergie de dévidage de la soie (Chan Si). Je ne faisais pas exception à cette règle. Cependant, au fil des années, en pratiquant quotidiennement les Doubles Épées de Tai Chi, le grand bâton de Tai Chi (secoué), le Grand Sabre Chunqiu, et en m'entraînant continuellement à la Posture du Cheval et à l'ouverture des hanches en position assise (Posture du Cheval à Quatre Points), j'ai de plus en plus ressenti que ces pratiques apparemment disparates utilisaient en réalité des poids, des formes et des vitesses différents pour entraîner la même logique corporelle.

L'instant qui a véritablement brisé ma compréhension fut un matin tout à fait ordinaire. Au lieu de prendre mon épée ou de pratiquer la posture debout comme

d'habitude, j'ai saisi un long parapluie derrière la porte et je me suis rendu au bord de la mer. La brise marine faisait bruisser les pans de mes vêtements. J'ai poussé la pointe du parapluie vers l'avant et j'ai commencé à pratiquer les Cinq Poings Élémentaires du Xingyi.

La longue lance est un miroir qui révèle toutes les imperfections.

Par le passé, lorsque je pratiquais le Poing Fendant (Pī Quan), mes mains se déplaçaient toujours une fraction de seconde plus vite que mon corps. Dès que je poussais la pointe du parapluie, la force se dissipait. Mais aujourd'hui, lorsque j'ai déplacé mon attention loin de mes doigts et que j'ai plutôt tenté de laisser la plante de mes pieds s'enfoncer d'abord dans le sable, puis de faire remonter l'énergie par mes mollets, mes hanches et ma colonne vertébrale, la pointe du parapluie s'est soudainement arrêtée de trembler. Elle n'était pas "frappée" par moi ; elle était plutôt comme un long fouet traîné par le corps tout entier — avec un bourdonnement profond, tout le manche du parapluie était poussé vers l'avant par ma taille et mes hanches. En cet instant, j'ai compris : le "fendre" du Poing Fendant n'est pas fait par les mains ; c'est la colonne vertébrale qui agit comme un barrage qui cède, projetant le centre de gravité vers le sol.

Le Poing Écrasant (Bēng Quan) m'a causé encore plus de difficultés. Bien que le parapluie soit léger, lors de la libération de la puissance du Poing Écrasant, si la pointe manque de force pénétrante, elle devient une simple "effleurement" plutôt qu'une "poussée profonde". J'ai essayé à plusieurs reprises et j'ai constaté que si la transition entre la taille et les hanches et le pas étaient décalés d'une seule respiration, la pointe du parapluie dérivait. J'ai délibérément ralenti, laissant mon jeu de jambes se poser en premier, puis j'ai laissé mon os iliaque entraîner la rotation de l'épaule. Lorsque le jeu de jambes, les hanches et les bras s'engageaient comme des engrenages imbriqués, ce parapluie autrement léger a soudainement tracé une ligne droite dans l'air. J'avais l'impression de ne pas porter un coup de poing, mais que toute la plage était poussée vers l'avant par mon corps tout entier.

Le Poing Foreur (Zuān Quan) traite de la spirale. Par le passé, j'essayais toujours de "tordre" avec mon poignet, ce qui verrouillait mes épaules et faisait flotter ma respiration. Aujourd'hui, j'ai traité le parapluie comme un morceau d'acier fileté. Tout en le poussant vers l'avant, mon corps agissait comme une perceuse à main, tournant vers le haut à partir du talon, passant par l'os iliaque, la colonne lombaire, les omoplates, et transmettant finalement la force jusqu'au bout des doigts. La pointe du parapluie traçait un arc infime dans l'air, mais la force pouvait pénétrer profondément. J'ai enfin compris que ce n'était pas du tout un mouvement de la main ; c'était le torse tout entier qui effectuait une compression en spirale à l'intérieur du corps.

Le Poing Canon (Pào Quan) m'a enseigné la préciosité de la "rétraction". J'ai essayé de frapper de toutes mes forces, seulement pour voir mon corps se disperser et la pointe du parapluie trembler violemment. Plus tard, je me suis concentré sur l'instant de la "rétraction" — lorsque le manche du parapluie accumulait de l'énergie potentielle, comme un ressort comprimé, puis relâchait soudainement, le Poing Canon produisait cette sensation explosive. Il s'avère que le Poing Canon est appelé "Pào" (canon) non pas en raison de la violence de sa projection, mais parce qu'il est comme une charge de poudre : d'abord compactée, puis enflammée. La clé ne réside pas dans la libération, mais dans l'accumulation.

Le Poing Croisé (Héng Quan) fut le plus difficile à dompter. Au bord de la mer, le vent soufflait et le parapluie déviait. Cela m'obligeait à ajuster constamment la direction du parapluie en utilisant mon centre de gravité. J'ai réalisé que je n'étais pas en train de "lancer" le Poing Croisé ; j'utilisais plutôt mon bassin et la plante de mes pieds pour affiner continuellement mon centre de gravité. Si mon jeu de jambes était en retard d'un demi-temps, la pointe du parapluie ratait sa cible. Après de nombreuses tentatives, le Poing Croisé a enfin cessé d'être un simple balancement gauche-droite et est devenu un instinct où le corps maintient toujours cette ligne médiane tout en se déplaçant.

Après avoir terminé une série complète des Cinq Poings Élémentaires, mon corps était brûlant. Mais ce qui m'a le plus ému n'était pas les douze ou treize mouvements

eux-mêmes ; c'était la découverte que ce que j'avais compris avec le parapluie aujourd'hui reflétait parfaitement la sueur que j'avais versée sur l'équipement de Tai Chi au cours des dernières années.

Pratiquer le grand bâton de Tai Chi en le secouant, c'est apprendre la

"contrainte". Avec un bâton de plus de trois mètres de long, si vous essayez de le soulever avec vos bras, la pointe rebondira vers l'arrière comme un ressort incontrôlable. Vous devez transférer la force de la plante de vos pieds centimètre par centimètre : les pieds entraînent les jambes, les jambes entraînent les hanches, les hanches entraînent la taille, la taille entraîne le dos, le dos entraîne les épaules, les épaules entraînent les coudes, les coudes entraînent les mains — si un seul maillon se brise, le grand bâton s'échappera de votre prise. Il ne vous donne aucune chance de vous tromper. Le moment où la pointe du bâton vibre avec un bourdonnement profond dans l'air est le signal que toute la chaîne de puissance est débloquée.

Mots-clés : Xingyi Quan, Tai Chi Quan, Le poing et la lance partagent la même origine, De la lance au poing, Puissance du corps entier, Mécanique corporelle, Réalisation empirique, Danti Benyuan, Doubles Épées de Tai Chi, Grand Sabre Chunqiu, Secouer le grand bâton, Posture du Cheval, Ouverture des hanches, Posture des Trois Corps, Tai Chiquan style Chen, Tai Chiquan style Wu, Xingyi Quan style Che, Li Jingwu, Transmission de lignée authentique, Chercheur indépendant, Tai Chi Jingwu Australien, Guide non pédagogique, Pratique empirique à long terme.

Pratiquer le Grand Sabre Chunqiu, c'est apprendre à "emprunter l'élan". Le grand sabre est extrêmement lourd ; pour chaque coup, taille ou accrochage, les bras seuls ne peuvent tout simplement pas le soutenir. Au début, j'essayais toujours de le "contrôler", ce qui rendait le sabre de plus en plus lourd et mes épaules atrocement douloureuses. Plus tard, j'ai essayé d'abandonner le contrôle et de laisser mon corps suivre l'inertie du grand sabre. Lorsque le sabre tombait en avant, j'envoyais mon centre de gravité vers l'avant ; lorsque le sabre tirait en arrière, j'enfonçais mon corps vers l'arrière. Quand j'ai cessé de lutter contre le sabre, celui-ci est au

contraire devenu comme une extension de mes propres os — se déplaçant avec mon corps, devenant plus léger à chaque pratique.

Pratiquer les Doubles Épées de Tai Chi, c'est apprendre l'"indivisibilité". La coordination requise par les doubles épées est plus impitoyable que celle de toute arme unique. Deux lames, une longue et une courte, une en avant et une en arrière, mais le corps ne doit jamais avoir deux centres. J'ai déjà vu les glands d'une épée s'emmêler dans mon bras en pratiquant les doubles épées inversées. Le problème ne venait pas du poignet, mais du fait que l'os iliaque n'était pas positionné correctement. Si votre bassin se déplace ne serait-ce que d'un pouce, toute la trajectoire de l'épée dévierait. Les épées peuvent ne pas se croiser, mais la taille et les hanches doivent toujours rester fidèles au même centre.

Du parapluie au grand bâton, du grand sabre aux doubles épées, j'ai tout essayé d'innombrables fois, et j'admets enfin une chose : la lance, le poing, l'épée et le sabre ont des apparences complètement différentes, mais leurs os et leurs tendons sont un. Ce qu'ils affinent en fin de compte, c'est le même corps humain structurellement complet et dépourvu de mouvements inutiles.

Au cours des dernières semaines, pour construire cette "structure", je suis entré dans un état de torture quasi auto-infligée dans la construction des fondations. L'ouverture des hanches en position assise (Posture du Cheval à Quatre Points) : à la largeur de trois paumes, au début, je ne pouvais la maintenir que trente secondes. Mes hanches ressentaient comme si des poinçons de fer s'enfonçaient dans mes os, et après avoir terminé, je ne pouvais pas me tenir droit pendant dix minutes. Mais je n'ai pas arrêté. J'augmentais un peu chaque jour, endurant pas à pas. Aujourd'hui, je peux rester assis une heure entière. Dans les vingt secondes suivant la fin de l'exercice, mon corps retrouve naturellement son état normal. Le plus magique, c'est que même les jours où je ne pratique pas la posture debout, tant que j'ai fait l'ouverture des hanches en position assise, une sensation continue de "plénitude" émerge entre mes jambes — ce n'est pas une douleur, ce n'est pas une courbature, mais une sensation semblable à des fascias profonds qui s'étirent et reconstruisent naturellement leur tension.

En même temps, j'ai progressivement incorporé l'intention de rentrer les fesses et de rentrer le coccyx pendant l'ouverture des hanches. Le plus grand avantage de l'ouverture des hanches en position assise est que vous n'avez pas à vous soucier de perdre l'équilibre ; vous pouvez vous concentrer plus purement sur les changements subtils de l'angle pelvien. Initialement, le bas du dos était douloureux et enflé, ce qui était compensatoire ; maintenant, la taille est détendue et la douleur s'est déplacée vers les couches profondes des fesses et des hanches, indiquant que la structure est en train de se mettre en place.

J'ai enfin compris que la "puissance du corps entier" du parapluie au bord de la mer, la "pénétration" du grand bâton de Tai Chi secoué, l'"élan emprunté" du Grand Sabre Chunqiu, et l'"indivisibilité" des doubles épées se résument tous fondamentalement à quatre mots : **Structure du bas du corps**.

Pour vérifier ce jugement, aujourd'hui je n'ai fait qu'une révision simplifiée. J'ai mis de côté tout ce que j'avais écrit et je suis revenu à la pratique avec une seule question : "Est-ce que j'utilise encore mes bras pour tricher ?" Au final, j'ai encore remarqué deux ou trois détails. À ce moment-là, j'ai confirmé que le véritable progrès ne dépend jamais de l'intensité avec laquelle vous vous entraînez ; il dépend de la capacité de votre corps à se souvenir quelle articulation était fautive après avoir terminé une série complète.

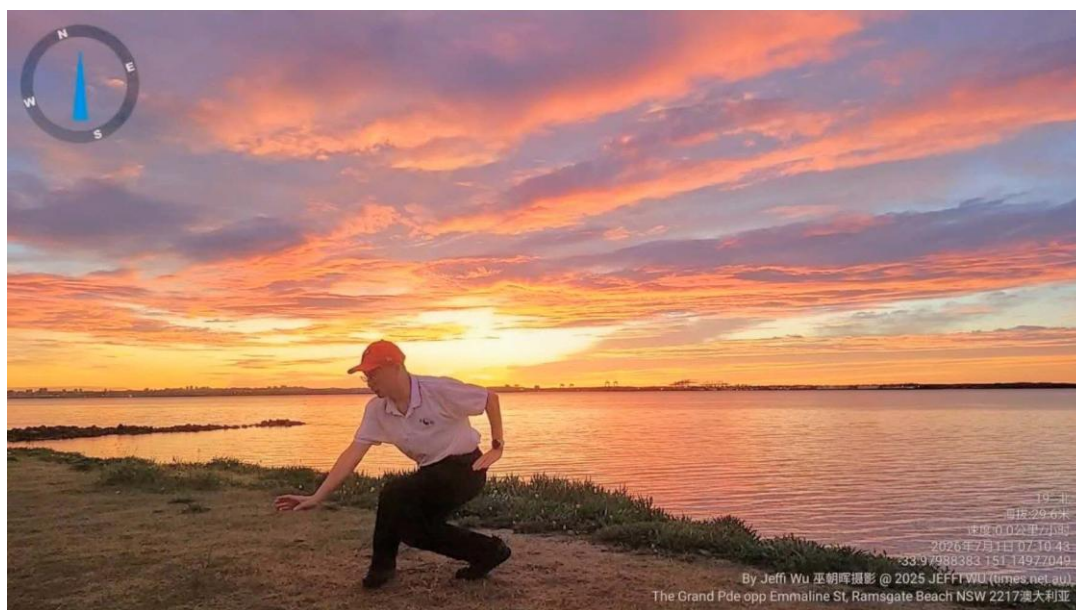
Je n'ai pas besoin d'augmenter le volume d'entraînement chaque jour. Passer de la Posture du Cheval de trente minutes à une heure ne signifie pas que ma compétence a doublé. Au contraire, ces deux derniers jours, j'ai délibérément réduit mon volume d'entraînement au bord de la mer et passé plus de temps à me tenir debout au bord de la marée, à sentir le sable se laver sous mes pieds et à expérimenter la façon dont mon centre de gravité s'ajuste subtilement. En ralentissant, j'ai découvert que pendant d'innombrables matins passés, je m'étais "précipité dans les mouvements", sans jamais vraiment "m'arrêter pour réfléchir".

Aujourd'hui, j'ai touché une trace de ma propre essence véritable du poing, de l'épée et de la lance. Elle n'est pas mystérieuse ni ésotérique. Elle est simplement ceci :

laissez le corps revenir à la structure, laissez la structure suivre le centre de gravité, et laissez le centre de gravité guider toutes les armes.

Ce n'est peut-être encore qu'un début, mais je peux voir clairement mon chemin à venir : doubles épées chaque jour, le grand bâton souvent secoué, le grand sabre jamais abandonné, et la Posture du Cheval fermement maintenue. Et chaque fois que je prendrai une arme, je n'oublierai pas de me demander : cette fois-ci, est-ce le bras qui bouge, ou le corps qui pousse ?

Les véritables arts martiaux ne consistent jamais en ce que l'on tient, mais en ce que l'on lâche — lâcher la force brute des bras, lâcher la superficialité démonstrative, lâcher l'obsession des routines figées, et finalement revenir à ce soi dont les pieds sont enracinés, dont la taille et les hanches pilotent, et dont le corps est unifié.



(Image #1 : Jeffi Wu exécutant la Forme du Dragon des Douze Animaux du Xingyi dans la lueur de l'aube)



(Image #2 : Jeffi Wu pratiquant le Gong du Grand Sabre Chunqiu de Tai Chi)



(Image #3 : Jeffi Wu pratiquant les Doubles Épées de Tai Chi au milieu des nuages et du vent matinal)

Ascendance martiale de l'auteur et contexte de pratique empirique (Annexe)

- **Fondateur et Président de l'Académie Australienne Internationale de Qigong et Tai Chi.**
- **Lignée Tai Chi :** Disciple du Grand Maître Shan Ying (disciple direct de Li Jingwu), héritier de 12e génération du Tai Chi Quan style Chen, héritier de 6e génération du Tai Chi Quan style Wu, et héritier du Tai Chi Jingwu Australien.
- **Lignée Xingyi :** Disciple du Grand Maître Zhao Hongwei, héritier de 9e génération du Xingyi Quan style Che (Che Yizhai), et récipiendaire de la plaque de Détenteur de la Lignée du Xingyi Quan style Zhao d'Australie.
- **Fondation en Qigong et Tai Chi :** Initié sous la direction du Grand Maître Lin Wenhui (lignée de Wang Xi'an ; descendants directs de Lin Housheng, Sun Dafa, Lin Hai et Luo Peiyu), étudiant le Zhan Zhuang (posture de l'arbre) et le Qigong.
- **Pratique Empirique Fondamentale :** Pratique quotidienne du Tai Chi Quan et des Doubles Épées de Tai Chi ; pratique passée du Grand Sabre Chunqiu de Tai Chi et du grand bâton de Tai Chi (y compris un bâton en cire blanche de 4,5 mètres) ; engagement à long terme dans la Posture du Cheval, l'ouverture des hanches en position assise (Posture du Cheval à Quatre Points), la Posture des Trois Corps, et l'entraînement au rentrage des fesses. Utilisant la puissance du corps entier des équipements lourds comme fondement, intégrant le système pratique où "le poing et l'arme ne font qu'un" du Xingyi et du Tai Chi.

Annexe

Articles connexes :

[Arts Martiaux Extrêmes] Doubles Épées de Tai Chi

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

Voici les articles connexes de l'auteur sur le Tai Chi, les arts martiaux et les systèmes de pratique corporelle, pour une lecture prolongée et une référence par les lecteurs :

1. Une brève biographie du Grand Maître de Tai Chi Li Jingwu - Une histoire moderne du Tai Chi Chen et Wu
 - Lien TROVE : <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>
 - Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
2. Le Tai Chiquan entre dans le système universitaire : Réévaluation de la relation entre les héritiers et le système académique
 - Lien TROVE : <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>
 - Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
3. La signification structurelle de la première Journée Internationale du Tai Chi
 - Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>
4. Le corps comme univers : La structure de vie de Danti Benyuan
 - Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
5. Une brève analyse de la "Légèreté et de l'Élan vers le Haut"
 - Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
6. "Transition Époquele" Numéro 7 (Incluant le supplément "Une brève biographie du Grand Maître de Tai Chi Li Jingwu")
 - Lien TROVE : <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>

- Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>
- 7. Académie Australienne Internationale de Qigong et Tai Chi (2024–Présent) : Un enregistrement institutionnel et une étude intégrée d'un système de pratique corporelle indépendant à long terme
- Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>
- 8. Danti Benyuan : Déclaration fondatrice d'un système de pratique corps-esprit personnel
- Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
- 9. Journal de pratique Danti
- Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
- 10. La cultivation Danti au milieu du vent et des vagues
- Lien Zenodo : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

[Artes Marciales Extremas] Cultivando la Verdadera Esencia del Xingyi, Tai Chi, Puño, Espada y Lanza

Autor: Jeffi Chao Hui Wu (Investigador Independiente Internacional · Heredero de las Artes Marciales)

Nota del autor: Este artículo solo registra las comprensiones personales y el entendimiento por etapas adquiridos por el autor a través de su larga práctica marcial. Es un registro empírico personal y no intenta derrocar las teorías marciales tradicionales ni construir nuevas teorías marciales. El contenido aquí solo representa los sentimientos y reflexiones genuinos del autor durante etapas de entrenamiento específicas. Se recomienda a los lectores integrar esto con su propia práctica y la literatura relevante, evitando sacar conclusiones fuera de contexto o malinterpretar la intención original del autor.

Muchas personas que aprenden Xingyi Quan primero memorizan los Cinco Puños Elementales — Pī (Partir), Bēng (Aplastar), Zuān (Perforar), Pào (Cañonear) y Héng (Cruzar) — antes de pasar a los Doce Animales. De manera similar, al aprender Tai Chi Quan, la gente primero estudia las rutinas y luego explora gradualmente el relajamiento (Song), el hundimiento (Chen) y la energía de devanado de la seda (Chan Si). Yo no fui una excepción. Sin embargo, a lo largo de los años, al practicar diariamente las Espadas Dobles de Tai Chi, la gran pértiga de Tai Chi (sacudiéndola), el Gran Sable Chunqiu, y al entrenarme continuamente en la Postura del Caballo y la apertura de caderas en posición sentada (Postura del Caballo de Cuatro Puntos), he llegado a sentir cada vez más que estas prácticas aparentemente dispares utilizan, en realidad, diferentes pesos, formas y velocidades para entrenar la misma lógica corporal.

El momento que realmente rompió mi comprensión fue una mañana completamente ordinaria. En lugar de tomar mi espada o practicar la postura de pie como de

costumbre, agarré un paraguas largo detrás de la puerta y caminé hacia la orilla del mar. La brisa marina hacía susurrar los bordes de mi ropa. Empujé la punta del paraguas hacia adelante y comencé a practicar los Cinco Puños Elementales del Xingyi.

La lanza larga es un espejo que revela todas las imperfecciones.

En el pasado, cuando practicaba el Puño Partidor (Pī Quan), mis manos siempre se movían una fracción de segundo más rápido que mi cuerpo. Tan pronto como empujaba la punta del paraguas, la fuerza se dispersaba. Pero hoy, cuando desvié mi atención de mis dedos y en su lugar intenté dejar que las plantas de mis pies primero se presionaran contra la arena, y luego canalizar la fuerza hacia arriba a través de mis pantorrillas, mis caderas y mi columna vertebral, la punta del paraguas dejó de temblar de repente. No fue "golpeada" por mí; era más bien como un largo látigo arrastrado por todo el cuerpo — con un zumbido profundo, todo el asta del paraguas era empujada hacia adelante por mi cintura y mis caderas. En ese instante, entendí: el "partir" del Puño Partidor no lo hacen las manos; es la columna vertebral actuando como una presa que se rompe, estrellando el centro de gravedad contra el suelo.

El Puño Aplastador (Bēng Quan) me causó aún más dificultades. Aunque el paraguas es ligero, durante la liberación del poder del Puño Aplastador, si la punta carece de fuerza penetrante, se convierte en un simple "toque" en lugar de una "estocada profunda". Lo intenté repetidamente y descubrí que si la transición entre la cintura y las caderas y el paso estaban desfasados por incluso una respiración, la punta del paraguas se desviaba. Desaceleré deliberadamente, dejando que mi juego de pies se posara primero, y luego dejé que mi hueso de la cadera impulsara la rotación del hombro. Cuando el juego de pies, las caderas y los brazos se engranaban como engranajes entrelazados, ese paraguas de otro modo ingrátido trazó de repente una línea recta en el aire. Sentí como si no estuviera dando un puñetazo, sino que toda la playa estuviera siendo empujada hacia adelante por todo mi cuerpo.

El Puño Perforador (Zuān Quan) trata sobre la espiral. En el pasado, siempre intentaba "retorcer" con mi muñeca, lo que bloqueaba mis hombros y hacía flotar mi respiración. Hoy, traté el paraguas como un pedazo de acero roscado. Mientras lo empujaba hacia adelante, mi cuerpo actuaba como un taladro manual, girando hacia arriba desde el talón, pasando por el hueso de la cadera, la columna lumbar, los omóplatos, y finalmente transmitiendo la fuerza hasta la punta de los dedos. La punta del paraguas trazó un arco diminuto en el aire, pero la fuerza pudo penetrar profundamente. Finalmente entendí que esto no era en absoluto un movimiento de la mano; era todo el torso completando una compresión en espiral dentro del cuerpo.

El Puño Cañón (Pào Quan) me enseñó la preciosidad de la "retracción". Intenté golpear con toda mi fuerza, solo para ver mi cuerpo dispersarse y la punta del paraguas temblar violentamente. Más tarde, me concentré en el momento de la "retracción" — cuando el asta del paraguas acumulaba energía potencial, como un resorte comprimido, y luego se liberaba repentinamente, el Puño Cañón producía esa sensación explosiva. Resulta que el Puño Cañón se llama "Pào" (cañón) no por lo violento de su proyección, sino porque es como una carga de pólvora: primero compactada, luego encendida. La clave no está en la liberación, sino en la acumulación.

El Puño Cruzado (Héng Quan) fue el más difícil de domar. A la orilla del mar, el viento soplaba y el paraguas se desviaba. Esto me obligaba a ajustar constantemente la dirección del paraguas usando mi centro de gravedad. Me di cuenta de que no estaba "lanzando" el Puño Cruzado; estaba usando mi pelvis y las plantas de mis pies para afinar continuamente mi centro de gravedad. Si mi juego de pies se retrasaba medio tiempo, la punta del paraguas fallaba su objetivo. Después de innumerables intentos, el Puño Cruzado finalmente dejó de ser un simple balanceo de izquierda a derecha y se convirtió en un instinto donde el cuerpo siempre mantiene esa línea media mientras se desplaza.

Después de completar una serie completa de los Cinco Puños Elementales, mi cuerpo estaba ardiente. Pero lo que más me conmovió no fueron los doce o trece

movimientos en sí mismos; fue el descubrimiento de que lo que había comprendido con el paraguas hoy reflejaba perfectamente el sudor que había derramado con el equipo de Tai Chi durante los últimos años.

Practicar la gran pértiga de Tai Chi sacudiéndola es aprender la "imposición". Con una pértiga de más de tres metros de largo, si intentas levantarla con tus brazos, la punta rebotará hacia atrás como un resorte incontrolable. Debes transferir la fuerza desde las plantas de tus pies centímetro a centímetro: los pies impulsan las piernas, las piernas impulsan las caderas, las caderas impulsan la cintura, la cintura impulsa la espalda, la espalda impulsa los hombros, los hombros impulsan los codos, los codos impulsan las manos — si un solo eslabón se rompe, la gran pértiga se "escapará" de tu agarre. No te da ninguna oportunidad de engañarte a ti mismo. El momento en que la punta de la pértiga vibra con un zumbido profundo en el aire es la señal de que toda la cadena de poder está desbloqueada.

Palabras clave: Xingyi Quan, Tai Chi Quan, El puño y la lanza comparten el mismo origen, De la lanza al puño, Poder de cuerpo entero, Mecánica corporal, Realización empírica, Danti Benyuan, Espadas Dobles de Tai Chi, Gran Sable Chunqiu, Sacudir la gran pértiga, Postura del Caballo, Apertura de caderas, Postura de los Tres Cuerpos, Tai Chiquan estilo Chen, Tai Chiquan estilo Wu, Xingyi Quan estilo Che, Li Jingwu, Transmisión de linaje auténtico, Investigador independiente, Tai Chi Jingwu Australiano, Guía no pedagógica, Práctica empírica a largo plazo.

Practicar el Gran Sable Chunqiu es aprender a "tomar prestado el impulso". El gran sable es extremadamente pesado; para cada corte, tajo o enganche, los brazos solos simplemente no pueden sostenerlo. Al principio, siempre intentaba "controlarlo", lo que hacía que el sable fuera cada vez más pesado y mis hombros dolieran insoportablemente. Más tarde, intenté renunciar al control y dejar que mi cuerpo siguiera la inercia del gran sable. Cuando el sable caía hacia adelante, enviaba mi centro de gravedad hacia adelante; cuando el sable tiraba hacia atrás, hundía mi cuerpo hacia atrás. Cuando dejé de luchar contra el sable, este, en cambio, se convirtió en una extensión de mis propios huesos — moviéndose con mi cuerpo, volviéndose más ligero con cada práctica.

Practicar las Espadas Dobles de Tai Chi es aprender la "indivisibilidad". La coordinación requerida por las espadas dobles es más implacable que la de cualquier arma única. Dos hojas, una larga y una corta, una hacia adelante y una hacia atrás, pero el cuerpo nunca debe tener dos centros. Una vez, mientras practicaba espadas dobles inversas, los flecos de una espada se enredaron en mi brazo. El problema no estaba en la muñeca, sino en que el hueso de la cadera no estaba colocado correctamente. Si tu pelvis se desplaza aunque sea una pulgada, toda la trayectoria de la espada se desviará. Las espadas pueden no cruzarse, pero la cintura y las caderas siempre deben permanecer fieles al mismo centro.

Del paraguas a la gran pértiga, del gran sable a las espadas dobles, lo he probado todo innumerables veces, y finalmente admito una cosa: la lanza, el puño, la espada y el sable tienen apariencias completamente diferentes, pero sus huesos y tendones son uno. Lo que en última instancia refinan es el mismo cuerpo humano estructuralmente completo y sin movimientos innecesarios.

En las últimas semanas, para construir esta "estructura", entré en un estado de casi auto-tortura en la construcción de cimientos. La apertura de caderas en posición sentada (Postura del Caballo de Cuatro Puntos): al ancho de tres palmas, inicialmente solo podía mantenerla durante treinta segundos. Mis caderas sentían como si punzones de hierro se clavaran en mis huesos, y después de terminar, no podía mantenerme erguido durante diez minutos. Pero no me detuve. Añadía un poco cada día, soportando paso a paso. Hoy, puedo sentarme una hora completa. Dentro de los veinte segundos posteriores a la finalización, mi cuerpo vuelve naturalmente a la normalidad. Lo más mágico es que incluso en los días en que no practico la postura de pie, siempre que haya hecho la apertura de caderas en posición sentada, emerge una sensación continua de "plenitud" entre mis piernas — no es dolor, no es agujetas, sino una sensación similar a la fascia profunda que se estira y reconstruye naturalmente su tensión.

Al mismo tiempo, incorporé gradualmente la intención de meter las nalgas y meter el cóccix durante la apertura de caderas. La mayor ventaja de la apertura de caderas en posición sentada es que no tienes que preocuparte por perder el equilibrio;

puedes concentrarte más puramente en los cambios sutiles del ángulo pélvico. Inicialmente, la parte baja de la espalda estaba dolorida e hinchada, lo cual era compensatorio; ahora la cintura está relajada y el dolor se ha desplazado hacia las capas profundas de las nalgas y las caderas, indicando que la estructura se está asentando en su lugar.

Finalmente entendí que el "poder de cuerpo entero" del paraguas en la orilla del mar, la "penetración" de la gran pértiga de Tai Chi sacudida, el "impulso prestado" del Gran Sable Chunqiu, y la "indivisibilidad" de las espadas dobles, todos se reducen fundamentalmente a cuatro palabras: **Estructura de la parte inferior del cuerpo.**

Para verificar este juicio, hoy solo hice una revisión simplificada. Dejé a un lado todo lo que había escrito y volví a la práctica con una sola pregunta: "¿Todavía estoy usando mis brazos para hacer trampa?" Al final, aún capté dos o tres detalles más. En ese momento, confirmé que el verdadero progreso nunca depende de lo extenuantemente que practiques; depende de si tu cuerpo recuerda qué articulación estaba mal después de completar una serie completa.

No necesito aumentar el volumen cada día. Pasar de la Postura del Caballo de treinta minutos a una hora no significa que mi habilidad se haya duplicado. En cambio, estos últimos dos días, reduje activamente mi volumen de entrenamiento a la orilla del mar y pasé más tiempo de pie al borde de la marea, sintiendo cómo la arena se lavaba bajo mis pies y experimentando cómo mi centro de gravedad se ajusta sutilmente. Al ralentizar, descubrí que durante innumerables mañanas pasadas, había estado "apresurándome a través de los movimientos", sin nunca realmente "detenerme a pensar".

Hoy, he tocado un rastro de mi propia esencia verdadera del puño, la espada y la lanza. No es misteriosa ni esotérica. Es simplemente esto: deja que el cuerpo regrese a la estructura, deja que la estructura siga el centro de gravedad, y deja que el centro de gravedad guíe todas las armas.

Esto puede ser solo un comienzo, pero puedo ver claramente mi camino por delante: espadas dobles cada día, la gran pértiga a menudo sacudida, el gran sable nunca abandonado, y la Postura del Caballo firmemente asentada. Y cada vez que tome un arma, no olvidaré preguntarme: esta vez, ¿es el brazo el que se mueve, o es el cuerpo el que empuja?

Las verdaderas artes marciales nunca consisten en lo que uno sostiene, sino en lo que uno suelta — soltar la fuerza bruta de los brazos, soltar la superficialidad demostrativa, soltar la obsesión por las rutinas fijas, y finalmente regresar a ese ser cuyos pies están enraizados, cuya cintura y caderas impulsan, y cuyo cuerpo es uno solo.



(Imagen #1: Jeffi Wu ejecutando la Forma del Dragón de los Doce Animales del Xingyi en el resplandor del amanecer)



(Imagen #2: Jeffi Wu practicando el Gong del Gran Sable Chunqiu de Tai Chi)



(Imagen #3: Jeffi Wu practicando las Espadas Dobles de Tai Chi en medio de las nubes y el viento matutinos)

Linaje marcial del autor y contexto de práctica empírica (Apéndice)

- **Fundador y Presidente de la Academia Australiana Internacional de Qigong y Tai Chi.**
- **Linaje Tai Chi:** Discípulo del Gran Maestro Shan Ying (discípulo directo de Li Jingwu), heredero de 12ª generación del Tai Chi Quan estilo Chen, heredero de 6ª generación del Tai Chi Quan estilo Wu, y heredero del Tai Chi Jingwu Australiano.
- **Linaje Xingyi:** Discípulo del Gran Maestro Zhao Hongwei, heredero de 9ª generación del Xingyi Quan estilo Che (Che Yizhai), y receptor de la placa de Titular del Linaje del Xingyi Quan estilo Zhao de Australia.
- **Fundación en Qigong y Tai Chi:** Iniciado bajo el Gran Maestro Lin Wenhui (linaje de Wang Xi'an; descendientes directos de Lin Housheng, Sun Dafa, Lin Hai y Luo Peiyu), estudiando Zhan Zhuang (postura del árbol) y Qigong.
- **Práctica Empírica Central:** Práctica diaria de Tai Chi Quan y Espadas Dobles de Tai Chi; práctica pasada del Gran Sable Chunqiu de Tai Chi y la gran pértiga de Tai Chi (incluyendo una pértiga de cera blanca de 4,5 metros); compromiso a largo plazo con la Postura del Caballo, la apertura de caderas en posición sentada (Postura del Caballo de Cuatro Puntos), la Postura de los Tres Cuerpos, y el entrenamiento de contracción de glúteos. Utilizando el poder de cuerpo entero del equipo pesado como base, integrando el sistema práctico de "puño y arma son uno" del Xingyi y del Tai Chi.

Apéndice

Artículos relacionados:

[Artes Marciales Extremas] Espadas Dobles de Tai Chi

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

Los siguientes son artículos relacionados del autor sobre Tai Chi, artes marciales y sistemas de práctica corporal para la lectura ampliada y referencia de los lectores:

1. Una breve biografía del Gran Maestro de Tai Chi Li Jingwu - Una historia moderna del Tai Chi Chen y Wu
 - Enlace TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
2. El Tai Chiquan entra en el sistema universitario: Reevaluando la relación entre los herederos y el sistema académico
 - Enlace TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
3. El significado estructural del primer Día Internacional del Tai Chi
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>
4. El cuerpo como universo: La estructura de vida de Danti Benyuan
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
5. Un breve análisis de la "Ligereza y el Empuje hacia Arriba"
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
6. "Transición Épocal" Número 7 (Incluyendo el suplemento "Una breve biografía del Gran Maestro de Tai Chi Li Jingwu")
 - Enlace TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>

7. Academia Australiana Internacional de Qigong y Tai Chi (2024–Presente): Un registro institucional y un estudio integrado de un sistema de práctica corporal independiente de larga duración
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>
8. Danti Benyuan: Declaración fundacional de un sistema de práctica cuerpo-mente personal
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
9. Diario de práctica Danti
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
10. El cultivo Danti en medio del viento y las olas
 - Enlace Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

【極限武学】形意太極拳劍槍の真意を練り出す

著者：巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU (国際独立学者・武学伝承者)

著者説明：本稿は、著者が長年にわたる武術実践の中で得た個人的な訓練の体悟と段階的な理解を記録したものであり、個人的な実証記録に属します。伝統的な武術理論を覆そうとするものではなく、新たな武術理論を構築するものでもありません。本文中の内容は、特定の訓練段階における著者の実際の感覚と思考を代表するものにすぎません。読者はご自身の実践および関連文献と照らし合わせてご覧いただき、文脈を無視した解釈や著者の本来の意図を曲解することのないようお願いいたします。

多くの人が形意拳を学ぶ際、まず劈、崩、鑽、炮、横の五行拳を頭に入れ、それから十二形を練習します。太極拳を学ぶ際も、まず套路を覚え、その後ゆっくりと鬆（リラックス）、沈（沈み込み）、纏絲（螺旋の勁）を体感していきます。私も例外ではありませんでした。しかしここ数年、毎日太極双剣、太極大杆（大杆を振るう）、春秋大刀を練習し、馬歩桩や坐式四平馬の開胯（股関節の開放）訓練を継続する中で、これらは見かけは異なるものの、異なる重さ、形、速度を用いて、同じ身体の論理を鍛えているのだと、ますます強く感じるようになりました。

私の認識を根本から打ち破ったのは、ごく普通のある早朝のことでした。いつものように剣を取ったり站桩（立ち桩）をしたりする代わりに、私は戸の後ろから長い雨傘を手に取り、海辺へと歩いていきました。海風が服の端をはためかせ、傘の先を前に送り出し、形意五行拳の演練を始めました。

長槍は、すべての欠点を映し出す鏡である。

かつて劈拳を練習していたときは、手が常に身体より一步早く動いていました。傘先を送り出すと、すぐに勁（力）が散ってしまいました。しかし今日、指先から注意をそらし、足の裏をまず砂にしっかりと踏みしめ、そこからふくらはぎ、股関節、脊椎へと力を伝えていくように意識したところ、傘の先端が突然揺れなくなりました。それは私が「打ち出した」のではなく、全身に引きずられる長い鞭のよう

なもので、唸りを上げながら、腰と股関節が傘全体を前方へ押し出していきました。その瞬間、私は悟りました。劈拳の「劈」は手で行うのではなく、脊柱がダムが決壊のように重心を地面へと叩きつけるのだと。

崩拳では、さらに苦労しました。雨傘は軽いものの、崩拳の力を放つ際、傘先に貫通感がなければ、それは「点」になってしまい、「刺し」にはなりません。何度も試すうちに、腰と股関節の切り替えと足運びが、呼吸のわずかな差でも狂うと、傘先がふらつくことに気づきました。私はあえて速度を落とし、まず足運びを先に決めてから、股関節の骨が肩の回転を導くようにしました。足運び、股関節、腕の三者が歯車のように噛み合ったとき、あの軽いはずの雨傘が、突然空気中に一直線を描き出しました。自分が拳を打っているのではなく、砂浜全体が全身によって前方に押し出されているような感覚でした。

鑽拳は螺旋を扱います。かつては手首で「捻ろう」としていましたが、それでは肩が固まり、呼吸が浮いてしまいました。今日は雨傘をネジ山のある鋼棒と見立て、前へ突き出しながら、身体をハンドドリルのように、かかとから立ち上がり、股関節、腰椎、肩甲骨を経て、指先へと伝達させました。傘先は空中にごく小さな弧を描きましたが、力は深く貫通することができました。私はようやく理解しました。それは決して手の動きではなく、体幹全体が体内で螺旋圧縮を完了させているのだと。

炮拳は「収める」ことの貴重さを教えてくれました。全力で打ち出そうとしたところ、身体が崩れ、傘先が激しく震えました。その後、「引き戻す」瞬間に意識を集中させました。傘の柄が勢いを蓄え、圧縮されたバネのようにエネルギーをため、そして突然解放したときに、炮拳特有の炸裂感が生まれました。炮拳が「炮（大砲）」と呼ばれるのは、打ち出す勢いが激しいからではなく、火薬の装填のように、まずしっかりと詰められ、それから点火されるからです。鍵は放つことではなく、蓄えることにあります。

横拳は最も手ごわいものでした。海辺では風が吹くと傘がそれてしまいます。そのため、重心を使って傘の方向を絶えず調整せざるを得ませんでした。私は「横拳を打っている」のではなく、骨盤と足の裏で重心を微調整し続けていることに気づきました。足運びが半拍遅れるだけで、傘先は目標を外します。何度も繰り返すうち

に、横拳は単なる左右の振りではなくなり、身体が揺れ動きながらも常に正中線を守る本能へと変わりました。

五行拳を一通り終わると、身体は熱く燃えていました。しかし、最も衝撃的だったのは、十数個の動作そのものではなく、今日雨傘で悟ったことが、ここ数年太極器械で流した汗と完全に符合していることに気づいたことでした。

太極大杆を振るうことは、「強制」を鍛えることです。三メートルを超える大杆は、腕で無理に持ち上げようとすると、先端が制御不能なバネのように跳ね返ってきます。足の裏から地面の力を一寸一寸伝えていかなければなりません。足が脚を、脚が股関節を、股関節が腰を、腰が背中を、背中が肩を、肩が肘を、肘が手を駆動する——この連鎖の一つでも途切れると、大杆は手から「逃げて」しまいます。欺く余地は一切ありません。杆先が空気中で深く「嗡（うーん）」と唸りを上げて震える瞬間こそ、動力連鎖が完全に通じた証なのです。

キーワード：形意拳、太極拳、拳槍同源、脱槍為拳、整勁、身体発力、実修体悟、丹体本源、太極双剣、春秋大刀、抖大杆、馬步桩、開胯、三体式、陳氏太極拳、吳氏太極拳、車氏形意拳、李經梧、正脈傳承、独立学者、澳洲經梧太極、非教学ガイド、長期実証

春秋大刀を練習することは、「勢いを借りる」ことを鍛えます。大刀は非常に重く、斬り下ろし、払い、掛けのたびに、腕だけでは到底支えきれません。最初は「制御」しようとしたのですが、刀はどんどん重くなり、肩は耐え難い痛みで苛まれました。その後、制御を諦め、身体を大刀の慣性に任せてみました。刀が前に落ちれば重心を前に送り、刀が引き戻されれば身体を後ろに沈めます。刀と戦うのをやめたとき、大刀はむしろ自分の骨の延長のように、身体とともに動き、練習を重ねるごとに軽くなっていきました。

太極双剣を練習することは、「不可分性」を鍛えます。双剣に求められる協調性は、どの単一武器よりも厳しいものです。二本の剣、長短、前後は異なりますが、身体は決して二つの中心を持つてはなりません。かつて反手双剣を練習していたとき、身体が片側に偏ったために、反対側の剣の房飾りが腕に絡まったことがありました。問題は手首ではなく、股関節の骨が正しく座っていなかったことにありまし

た。骨盤が一寸でもずれると、剣路全体が狂います。剣は交差しなくても構いませんが、腰と股関節は常に同じ中心に忠実でなければなりません。

雨傘から大杆、大刀から双剣へ、私は何度も何度も試行錯誤を繰り返し、ついに一つのことを認めるに至りました。槍、拳、剣、刀は見かけはまったく異なりますが、その骨格と筋は一つです。それらが究極的に磨き上げるのは、同じ構造的に完全で、無駄な動作のない人体なのです。

ここ数週間、私はこの「構造」を築くために、ほとんど自虐的な基礎固めの状態に入りました。坐式四平馬の開胯。最初は手のひら三枚分の幅で、三十秒しか持ちこたえられませんでした。股関節は鉄の錐が骨に突き刺さるようで、終了後は十分間まっすぐに立てませんでした。しかし、私は止めませんでした。毎日少しずつ増やし、一步一步耐え抜きました。今日では、一時間しっかり座り続けることができます。終了後二十秒以内に、身体は自然と平常に戻ります。最も不思議なのは、站桩（立ち桩）を練習しない日でも、坐式開胯を行えば、両脚の間に持続的な「充満感」が現れることです。それは痛みでも筋肉痛でもなく、深層筋膜が引き伸ばされ、自然に張力を再構築しているような感覚です。

同時に、開胯の際に臀を締め、尾骶骨（尾閭）を内に収める意念を徐々に取り入れました。坐式開胯の最大の利点は、重心を崩す心配がなく、骨盤角度の微細な変化をより純粹に感じ取れることです。最初は腰に強いだるさと痛みがありましたが、それは代償動作でした。今では腰がリラックスし、痛みは臀部と股関節の深層に移動しており、構造が正しく整いつつあることを示しています。

私はついに理解しました。海辺の雨傘での「整勁」、太極大杆の「貫通」、春秋大刀の「勢いを借りる」、そして双剣の「不可分性」——これらすべての根底には、ただ四つの言葉があります。下半身の構造。

この判断を検証するため、今日は簡略化した復習だけを行いました。今まで書いたものはすべて横に置き、ただ一つの問いだけを胸に練習に戻りました。「まだ腕を使ってごまかしていないか？」その結果、さらに二、三の細かい欠点を発見しました。その瞬間、私は確信しました。真の進歩は、どれだけきつく練習したかではなく、一通り終えた後に、身体がどの関節を間違えていたかを覚えているかどうかにあるのだと。

毎日を増やす必要はありません。馬歩桩を三十分から一時間に増やしても、功夫が倍になったわけではありません。むしろ、ここ二日間は意識的に海辺での練習量を減らし、潮の満ち引きの境界に立ち、足元の砂が波にさらわれていく感覚と、重心が微妙に調整される様子をを感じる時間を増やしました。ペースを落として初めて、過去の無数の早朝、私は「動作を急いで」おり、本当に「立ち止まって考えた」ことがなかったのだと気づきました。

今日、私は拳、剣、槍の真意の一片に触れました。それは神秘的でも難解でもありません。ただこれだけです。身体を構造に戻し、構造を重心に従わせ、重心にすべての器械を導かせる。

これはまだ始まりに過ぎないかもしれませんが、私は自分の進むべき道をはっきりと見通しています。毎日双剣を欠かさず、大杆をしばしば振るい、大刀を手放さず、馬歩をしっかりと構える。そして武器を手にするたびに、自らに問いかけます。今回は、腕が動いているのか、それとも身体が押しているのか。

本当の武学とは、決して何を掴んでいるかではなく、何を手放すかにあるのです。腕の蛮力を手放し、表面的な華やかさを手放し、套路への執着を手放し、最終的に、足が地に根を張り、腰と股関節が駆動し、全身が一つとなった自分自身へと回帰すること。



(图 # 1 : 巫朝晖、朝焼けの中での形意十二形・龍形の演練)



(图 # 2 : 巫朝晖、春秋大刀太極功の演練)



(图 # 3 : 巫朝晖、早朝の風雲の中での太極双剣の演練)

著者の武術伝承と実修背景 (付録)

- **澳洲国際気功太極学院 創設者兼主席。**
- **太極伝承：** 單穎宗師 (李經梧直伝) に師事。陳氏太極拳第十二代伝承人、吳氏太極拳第六代伝承人、澳洲經梧太極伝承人。
- **形意伝承：** 趙宏偉宗師に師事。車氏 (車毅斎) 形意拳第九代伝承人。澳洲趙氏形意拳掌門人 (繼承者) 銘板を授与される。
- **気功太極の入門：** 林文輝宗師 (王西安一脈、林厚省・孫大法・林海・駱佩鈺直伝) に師事し、站椿 (立ち桩) と気功を研鑽。
- **中核実践功法：** 毎日の太極拳と太極双剣の練習。太極春秋大刀と太極大杆 (4.5 メートル白蟬杆を含む) の練習経験。馬歩椿、坐式四平馬の開胯 (股関節開放)、三体式及び臀締め訓練の長期的実践。重器整勁を基盤とし、形意と太極の「拳械一体」の実修体系を貫通させる。

付録

関連記事：

【極限武学】太極双剣

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

以下は、著者による太極、武術、及び身体実践体系に関する関連記事であり、読者の拡張読解と参照のために提供します。

1. 太極泰斗・李經梧小伝 — 陳吳太極近現代史

- TROVE リンク: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>

2. 太極拳の大学体系への導入：伝承者と学院体系の関係再評価

- TROVE リンク: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>

- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
- 3. 初の国際太極拳デーの構造的意義
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>
- 4. 身体は宇宙である：丹体本源の生命構造
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
- 5. 虚領頂勁の浅析
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
- 6. 『時代躍遷』第七期（『太極泰斗・李経梧小伝』別冊付録を含む）
- TROVE リンク: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>
- 7. 澳洲国際気功太極学院（2024 年～現在）：長期にわたる独立身体実践体系の制度化記録と統合研究
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>
- 8. 丹体本源：個人身心実践体系の基礎宣言
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
- 9. 丹体練功日誌
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
- 10. 丹体修煉、風浪の中にて
- Zenodo リンク: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

Tai Chi و Xingyi لـ الحقيقي الجوهر تنمية [القصى القتال فنون] والرمح والسيف والقبضة

(باحث مستقل دولي · وريث فنون القتال) Jeffi Chao Hui Wu المؤلف

المؤلف اكتسبه الذي المرحلي والاستيعاب الشخصي الفهم فقط المقال هذا يسجل :المؤلف ملاحظة قلب يحاول ولا شخصي تجريبي سجل إنه . الطويل المدى على القتالية الفنون ممارسة خلال من والأفكار المشاعر فقط هنا المحتوى يمثل .جديدة قتالية نظريات بناء ولا ،التقليدية القتالية النظريات والأدبيات الخاصة ممارساتهم مع ذلك بدمج القراء يُنصح .محددة تدريب مراحل خلال للمؤلف الحقيقية للمؤلف الأصلي القصد تحريف أو سياقها خارج الأمور أخذ وتجنب ،الصلة ذات

Pī — للعناصر الخمسة القبضات أولاً Xingyi Quan يتعلمون الذين الأشخاص من العديد يتعلم إلى الانتقال قبل — (التقاطع) Héng و ،(القصف) Pào ،(الحفر) Zuān ،(السحق) Bēng ،(التقسيم) ثم الروتينية المجموعات أولاً الناس يدرس ،Tai Chi Quan تعلم عند ،وبالمثل .عشر الاثني الحيوانات أكن لم .(Chan Si) الحرير لف وطاقة ،(Chen) والهبوط ،(Song) الاسترخاء تدريجياً يستكشفون Tai Chi وعصا ،المزدوجة Tai Chi سيوف ممارسة خلال من ،السنين مر على ،ذلك ومع .استثناء الوركين وفتح الحصان وقفة على المستمر والتدريب ،يوماً العريض Chunqiu وسيف ،(هزها) الطويلة التي الممارسات هذه أن متزايد بشكل شعرت ،(الأربع النقاط ذات الحصان وقفة) الجلوس وضعية في الجسدي المنطق نفس لتدريب مختلفة وسرعات وأشكالاً أوزاناً الواقع في تستخدم متنوعة تبدو

الدائمة الوقفة ممارسة أو سيفي أخذ من بدلاً .تماماً عادياً صباحاً كانت حقاً فهمي كسرت التي اللحظة يحرك البحر نسيم كان .البحر شاطئ إلى ومشيت الباب خلف من طويلة بمظلة أمسكت ،كالمعتاد Xingyi لـ الخمسة العناصر قبضات ممارسة في وبدأت للأمام المظلة طرف دفعت .ملابسي أطراف

العيوب كل تكشف مرآة هو الطويل الرمح

ثانية من جزءاً دائماً تتحركان يداي كانت ،(Pī Quan) التقسيم قبضة أمارس كنت عندما ،الماضي في انتباهي حولت عندما ،اليوم ولكن .تبتدد القوة كانت ،المظلة طرف دفعت أن بمجرد .جسدي من أسرع القوة توجيه ثم ،الرمال على أولاً يضغط قدمي باطن ترك ذلك من بدلاً وحاولت أصابعي عن بعيداً يتم لم .الاهتزاز عن فجأة المظلة طرف توقف ،الفقري وعمودي ووركي ساقي ربله عبر لأعلى همهمة مع — بالكامل الجسم بواسطة جره يتم طويل بسوط أشبه كانت بل بواسطتي؛ "ضربها"

إن: فهمت، اللحظة تلك في. ووركي خصري بواسطة للأمام بالكامل المظلة عمود دفع تم، عميقة محطماً، ينفجر كسد يعمل الذي الفقري العمود هو بل الأيدي؛ به تقوم لا التقسيم قبضة في "التقسيم" الأرض في الجاذبية مركز.

إطلاق أثناء، خفيفة المظلة أن من الرغم على. أكبر صعوبات لي سبيت (Bēng Quan) السحق قبضة من بدلاً "لمسة" مجرد يصبح فإنه، الاختراقية القوة إلى يفتقر الطرف كان إذا، السحق قبضة قوة غير والخطوة والوركين الخصر بين الانتقال كان إذا أنه وجدت وتكراراً مراراً حاولت. "عميقة دفعة" تستقر قدمي حركة تاركاً، عمداً أبطأت. ينحرف المظلة طرف فإن، واحداً نفساً كان لو حتى متزامن مثل والذراعين والوركين القدمين حركة تتعشق عندما. الكتف دوران يعود وركي عظم تركت ثم، أولاً في مستقيماً خطأ فجأة ذلك خلاف الوزن عديمة كانت التي المظلة تلك رسمت، المتشابكة التروس بالكامل جسمي بواسطة للأمام دفعه يتم بأكمله الشاطئ أن بل، لكمة ألقى لا وكأنتي شعرت. الهواء.

أدى مما، بمعصمي "اللف" دائماً أحاول كنت، الماضي في. باللولب تتعلق (Zuān Quan) الحفر قبضة كنت بينما. الملولب الفولاذ من كقطعة المظلة مع تعاملت، اليوم. تنفسي وارتفاع كنفى قفل إلى الورك عظم عبر وبمر، الكعب من لأعلى ويلتف، يدوي مثقاب مثل يعمل جسمي كان، للأمام أدفعها المظلة طرف رسم. الأصابع أطراف إلى القوة ينقل وأخيراً، الكتف وشفرات القطني الفقري والعمود حركة تكن لم هذه أن أخيراً فهمت لقد. بعمق الاختراق من تمكنت القوة لكن، الهواء في دقيقاً قوساً الجسم داخل حلزونياً ضغطاً يكمل الجذع كل كانت بل الإطلاق؛ على يد.

جسمي لأرى فقط، قوتي بكل الضرب حاولت. "التراجع" قيمة علمتي (Pào Quan) القصف قبضة المظلة عمود يخزن عندما — "التراجع" لحظة على ركزت، لاحقاً. بعنف يرتجف المظلة وطرف يتشتت اتضح. الانفجاري الإحساس ذلك القصف قبضة تتج، فجأة يتحرر ثم، مضغوط زنبك مثل، كامنة طاقة أولاً: مسحوق شحنة تشبه لأنها بل، إطلاقها عنف بسبب ليس (مدفع) "Pào" تسمى القصف قبضة أن التخزين في بل، التحرير في ليس المفتاح. إشعالها يتم ثم، بإحكام ضغطها يتم.

وكانت تهب الرياح كانت، البحر شاطئ على. ترويض في الأصعب كانت (Héng Quan) التقاطع قبضة أدركت. لدي الجاذبية مركز باستخدام باستمرار المظلة اتجاه ضبط على هذا أجبرني. تنحرف المظلة لدي الجاذبية مركز لضبط قدمي وباطن حوضي أستخدام كنت بل التقاطع؛ قبضة "أرمي" أكن لم أنني لا محاولات بعد. هدفه يفوت المظلة طرف كان، إيقاع بنصف قدمي حركة تأخرت إذا. مستمر بشكل حيث غريزة وأصبحت واليمين اليسار تمايل مجرد كونها عن أخيراً التقاطع قبضة توقفت، لها حصر. تحركه أثناء الأوسط الخط هذا على دائماً الجسم يحافظ.

أكثر في أثر ما لكن .يحترق جسمي كان ،الخمس العناصر قبضات من كاملة مجموعة من الانتهاء بعد اليوم بالمظلة فهمته ما أن اكتشاف كان بل نفسها؛ عشرة ثلاثة أو عشرة الاثني الحركات يكن لم الماضية السنوات مر على Tai Chi معدات على أهرقه الذي العرق تماماً يعكس

إذا ،أمتار ثلاثة عن طولها يزيد عصا مع . "الإكراه" تعلم هي بهزها الطويلة Tai Chi عصا ممارسة نقل عليك يجب .عليه السيطرة يمكن لا زنبك مثل للخلف سيرتد طرفها فإن ،بذراعيك رفعها حاولت الوركين ،الوركين تقودان الساقان ،الساقين تقودان القدمان :بوصة بوصة قدميك باطن من القوة يقودان المرفقان ،المرفقين يقودان الكتفان ،الكتفين يقود الظهر ،الظهر يقود الخصر ،الخصر يقودان خداع فرصة أي تمنحك لا إنها .قبضتك من الطويلة العصا ستهرب ،واحدة حلقة انكسرت إذا — اليدين سلسلة أن إلى إشارة هي الهواء في عميق همهمة بصوت العصا طرف فيها يهتز التي اللحظة .نفسك مسدودة غير بأكملها القوة

من ،الأصل نفس في يشتركان والرمح القبضة ،Xingyi Quan, Tai Chi Quan, المفتاحية الكلمات سيوف ،Danti Benyuan, التجريبي الإدراك ،الجسم ميكانيكا ،بالكامل الجسم قوة ،القبضة إلى الرمح وقفة ،الوركين فتح ،الحصان وقفة ،الطويلة العصا هز ،العريض Chunqiu سيف ،المزدوجة Tai Chi أسلوب Xingyi Quan ،Wu أسلوب Tai Chiquan ،Chen أسلوب Tai Chiquan ،الثلاثة الأجسام غير دليل ،الأسترالي Tai Chi Jingwu ،مستقل باحث ،الأصيلة السلالة نقل ،Che, Li Jingwu ،الأجل طويلة تجريبية ممارسة ،تعليمي

لكل للغاية؛ ثقيل العريض السيف . "الزخم استعارة" تعلم هي العريض Chunqiu سيف ممارسة ،فيه "التحكم" دائماً حاولت ،البداية في .حملة بمفردهما للذراعين يمكن لا ،خطاف أو شق أو قطعة لجسمي والسماح التحكم عن التخلي حاولت ،لاحقاً .يطاق لا كفي وألم ،وأثقل أثقل السيف جعل مما عندما للأمام؛ جاذبتي مركز أرسل ،للأمام السيف يسقط عندما .العريض للسيف الذاتي القصور اتباع ذلك من بدلاً أصبح ،السيف محاربة عن توقفت عندما .للخلف جسمي أغرق ،للخلف السيف يسحب ممارسة كل مع أخف وبصبح ،جسدي مع يتحرك — لعظامي امتداداً

السيوف تتطلبه الذي التنسيق . "للتجزئة القابلة عدم" تعلم هي المزدوجة Tai Chi سيوف ممارسة لكن ،للخلف وواحد للأمام واحد ،وقصير طويل ،نصلان .واحد سلاح أي من قسوة أكثر هو المزدوجة تشابكت ،المعكوسة المزدوجة السيوف ممارسة أثناء ،مرة ذات .بمركزين أبداً يسمح ألا يجب الجسم يكن لم الورك عظم أن في بل ،المعصم في المشكلة تكن لم .ذراعي في السيوف أحد شرابات لا قد .بالكامل السيف مسار سينحرف ،واحدة بوصة ولو حوضك تحرك إذا .صحيح بشكل جالساً المركز لنفس مخلصين دائماً يظلا أن يجب والوركين الخصر لكن ،السيوف تتقاطع

لا مرات شيء كل جربت ،المزدوجة السيوف إلى العريض السيف من ،الطويلة العصا إلى المظلة من لكن ،تماماً مختلفة مظاهر لها والصابر ،والسيف ،والقبضة ،الرمح :واحد بشيء أخيراً وأعترف ،تحصى من والخالي هيكلياً المكتمل البشري الجسم نفس هو النهاية في تصقله ما .واحدة وأوتارها عظامها .الضرورة غير الحركات

الأساس بناء في تقريباً الذاتي التعذيب من حالة في دخلت ،"الهيكل" هذا لبناء ،الأخيرة الأسابيع في البداية في ،كفوف ثلاث بعرض : (الأربع النقاط ذات الحصان وقفة) الجلوس وضعية في الوركين فتح وبعد ،عظامي تخترق حديدية أوتاد كانت لو كما وركي شعر .ثانية ثلاثين لمدة إلا الصمود أستطع لم ،يوم كل القليل أضفت .أتوقف لم لكنني .دقائق عشر لمدة مستقيم بشكل الوقوف أستطع لم ،الانتهاء بعد ثانية عشرين غضون في .كاملة ساعة لمدة الجلوس يمكنني ،اليوم .بخطوة خطوة متحملاً الأيام في حتى أنه هو سحرية الأكثر الجزء .الطبيعية حالته إلى طبيعي بشكل جسمي يعود ،الانتهاء مستمر شعور يظهر ،الجلوس وضعية في الوركين بفتح قمت طالما ،الدائمة الوقفة فيها أمارس لا التي وتعيد تتمدد التي العميقة اللغافة يشبه إحساس بل ،وجعاً ليس ،ألماً ليس — ساقى بين "الامتلاء" ب .طبيعي بشكل توترها بناء

الوركين فتح أثناء (coccyx) الذنب عظم وإدخال الأرداف سحب نية تدريجياً أدخلت ،نفسه الوقت في التركيز يمكنك التوازن؛ فقدان بشأن تقلق لا أنك هي الجلوس وضعية في الوركين لفتح الأكبر الميزة مؤلماً الظهر أسفل كان ،البداية في .الحوض زاوية في الدقيقة التغيرات على نقاء أكثر بشكل الأرداف من العميقة الطبقات إلى الألم وانتقل مسترخٍ الخصر الآن تعويضاً؛ كان ما وهو ،ومتورماً مكانه في يستقر الهيكل أن إلى يشير مما ،والوركين

Tai عصا من "الاختراق" و ،البحر شاطئ على المظلة من "بالكامل الجسم قوة" أن أخيراً فهمت لقد "للتجزئة القابلة عدم" و ،العريض Chunqiu سيف من "المستعار الزخم" و ،المهوزة الطويلة Chi الجسم من السفلي الجزء هيكل :كلمات أربع إلى أساسى بشكل تعود كلها ،المزدوجة للسيوف

إلى وعدت كتبه ما كل جانباً وضعت .مبسطة بمراجعة فقط قمت اليوم ،الحكم هذا من للتحقق ثلاثة أو بتفصيلين أمسكت ،النهاية في "للغش؟ ذراعي أستخدم زلت ما هل" :واحد بسؤال الممارسة بل ممارستك؛ شدة مدى على أبداً يعتمد لا الحقيقي التقدم أن أكدت ،اللحظة تلك في .أخرى تفاصيل كاملة مجموعة من الانتهاء بعد خاطئاً كان مفصل أي يتذكر جسمك كان إذا ما على يعتمد

مهاري أن يعني لا ساعة إلى دقيقة ثلاثين من الحصان وقفة زيادة .يوم كل الحجم زيادة إلى أحتاج لا وقضيت البحر شاطئ على بنشاط تدريبي حجم خفضت ،الماضيين اليوميين في ،ذلك من بدلاً .تضاعفت مركز يتكيف كيف وأختبر قدمي تحت تغسل بالرمال أشعر ،المد حافة على الوقوف في أطول وقتاً

عبر أسرع" كنت ،الماضي في لها حصر لا صباحات في أنه اكتشفت ،التباطؤ خلال من .بمهارة جاذبتي
حقاً "لأفكر أتوقف" أن دون ،"الحركات

ببساطة إنها .باطنية أو غامضة ليست إنها .والرمح والسيف للقبضة الحقيقية لجوهرتي أثراً لمست ،اليوم
جميع يوجه الجاذبية مركز ودع ،الجاذبية مركز يتبع الهيكل دع ،الهيكل إلى يعود الجسم دع :هذا
الأسلحة.

العصا ،يوم كل مزدوجة سيوف :بوضوح طريقي رؤية أستطيع لكنني ،بداية مجرد هذه تكون قد
فيها ألتقط مرة كل وفي .ثابتة الحصان ووقفه ،أبدًا يهجر لا العريض السيف ،تُهز ما غالبًا الطويلة
يدفع؟ الذي هو الجسد أم ،يتحرك الذي هو الذراع هل ،المرة هذه :نفسى أسأل أن أنسى لن ،سلاحاً

الغاشمة القوة عن التخلي — عنه تتخلي بما بل ،تمسكه بما أبدًا تتعلق لا الحقيقية القتال فنون
إلى النهاية في والعودة ،الثابتة بالروتينات الهوس عن التخلي ،السطحية المظاهر عن التخلي ،للذراعين
واحدًا جسدها ويكون ،ووركاها خصرها ويقود ،أقدامها تجذر التي الذات ذلك



وهج في عشر الاثني Xingyi حيوانات من التين شكل يؤدي (Jeffi Wu) وو جيفي :1 رقم الصورة)
(الفجر



(Tai Chi 剑舞 Chunqiu سيف غونغ يمارس (Jeffi Wu) وو جيفي: 2 رقم الصورة)



(Tai Chi 双剑 Siouf يمارس (Jeffi Wu) وو جيفي: 3 رقم الصورة) والرياح الغيوم وسط المزدوجة Tai Chi سيوف يمارس (Jeffi Wu) وو جيفي: 3 رقم الصورة (الصباحية)

(ملحق) التجربة الممارسة وسياق للمؤلف القتالية الفنون نسب

- **مؤسس ورئيس الأكاديمية الأسترالية الدولية للكيغونغ وتاي تشي.**
- **تلميذ للماستر العظيم شان بينغ (تلميذ مباشر للي جينغ وو)، وريث: سلالة تاي تشي** الجيل الثاني عشر لتاي تشي تشيوان أسلوب تشين، وريث الجيل السادس لتاي تشي تشيوان أسلوب وو، وريث تاي تشي جينغ وو الأسترالي.
- **تلميذ للماستر العظيم تشاو هونغ وي، وريث الجيل التاسع لشينغيني: سلالة شينغيني** تشيوان أسلوب تشي (تشي يي تشاي)، وحاصل على لوحة حامل سلالة شينغيني تشيوان أسلوب تشاو الأسترالية.
- **بدأ تحت إشراف الماستر العظيم لين وين هوي (سلالة وانغ: أساس الكيغونغ وتاي تشي** شيان؛ أحفاد مباشرون للين هو شينغ، سون دا فا، لين هاي، ليو بي يو)، ودرس تشان تشوانغ (الوقوف على العمود) والكيغونغ.
- **ممارسة يومية لتاي تشي تشيوان وسيوف تاي تشي: الممارسة التجريبية الأساسية** المزدوجة؛ ممارسة سابقة لسيف تشون تشيو العريض لتاي تشي وعصا تاي تشي الطويلة (بما في ذلك عصا شمع أبيض بطول 4.5 متر)؛ التزام طويل الأمد بوضعية الحصان، وفتح الورك في وضعية الجلوس (وضعية الحصان الأربع نقاط)، ووضعية الأجسام الثلاثة، وتدريب سحب الأرداف. باستخدام قوة الجسم بالكامل للمعدات الثقيلة كأساس، ودمج نظام الممارسة العملي الذي يجعل "القبضة والسلاح واحداً" من شينغيني وتاي تشي.

ملحق

صلة ذات مقالات:

المزدوجة Tai Chi سيوف [القصى القتال فنون]

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

لقراءة الجسدية الممارسة وأنظمة القتالية والفنون Tai Chi حول للمؤلف صلة ذات مقالات يلي فيما للقراء ومرجعية ممتدة:

1. Tai ل حديث تاريخ — (Li Jingwu) جينغو لي Tai Chi في العظيم للماستر مختصرة ذاتية سيرة Chi Chen و Wu

○ رابط TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>

2. الأكاديمي والنظام الورثة بين العلاقة تقييم إعادة: الجامعي النظام إلى Tai Chiquan دخول

○ رابط TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>

3. دولي Tai Chi يوم لأول الهيكلية الأهمية

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>

4. Danti Benyuan ل الحياة بنية: ككون الجسد

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>

5. "لأعلى والدفع الخفة" ل موجز تحليل

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>

6. لي Tai Chi في العظيم للماستر مختصرة ذاتية سيرة" الملحق ذلك في بما) 7 العدد "الحقي التحول" (Li Jingwu) جينغو

○ رابط TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>

7. متكاملة ودراسة مؤسسي سجل: (الآن حتى-2024) Tai Chi و للكيغونغ الدولية الأسترالية الأكاديمية الأمد طويلة مستقلة جسدية ممارسة لنظام

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

8. Danti Benyuan: والجسد للعقل شخصية ممارسة لنظام تأسيسى إعلان

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>

9. Danti ممارسة مذكرات

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

10. والأمواج الرياح وسط Danti زراعة.

○ رابط Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

[Extreme Kampfkunst] Die wahre Essenz von Xingyi, Tai Chi, Faust, Schwert und Speer herausbilden

Autor: Jeffi Chao Hui Wu (Internationaler Unabhängiger Gelehrter · Kampfkunst-Überlieferungsträger)

Anmerkung des Autors: Dieser Artikel dokumentiert lediglich die persönlichen Trainingserkenntnisse und das phasenweise Verständnis, die der Autor während seiner langjährigen Kampfkunstpraxis gewonnen hat. Es handelt sich um eine persönliche empirische Aufzeichnung, die weder versucht, traditionelle Kampfkunsttheorien umzustößen, noch neue Kampfkunsttheorien zu konstruieren. Der Inhalt hierin repräsentiert nur die echten Gefühle und Gedanken des Autors in bestimmten Trainingsphasen. Die Leser werden gebeten, dies mit ihrer eigenen Praxis und relevanter Literatur zu integrieren und zu vermeiden, Passagen aus dem Zusammenhang zu reißen oder die ursprüngliche Absicht des Autors falsch zu interpretieren.

Viele Menschen, die Xingyi Quan lernen, prägen sich zuerst die Fünf-Elemente-Fäuste ein – Pī (Spalten), Bēng (Zerquetschen), Zuān (Bohren), Pào (Kanone) und Héng (Kreuzen) – bevor sie zu den Zwölf Tieren übergehen. Ähnlich lernen Menschen beim Tai Chi Quan zuerst die Formen und erkunden dann allmählich die Entspannung (Song), das Absenken (Chen) und die Seidenfaden-Energie (Chan Si). Ich war keine Ausnahme. Im Laufe der Jahre jedoch, durch das tägliche Üben der Tai Chi-Doppelschwerter, das Schütteln der langen Tai Chi-Stange, das Chunqiu-Breitschwert und das kontinuierliche Training des Pferdestands und der Hüftöffnung im Sitzen (Vier-Punkte-Pferdestand), habe ich zunehmend gespürt, dass diese scheinbar verschiedenen Praktiken tatsächlich unterschiedliche Gewichte, Formen und Geschwindigkeiten nutzen, um dieselbe Körperlogik zu trainieren.

Der Moment, der mein Verständnis wirklich durchbrach, war ein völlig gewöhnlicher Morgen. Anstatt wie üblich mein Schwert zu nehmen oder die Steh-Übung zu praktizieren, griff ich einen langen Regenschirm hinter der Tür und ging ans Meer. Die Meeresbrise ließ die Enden meiner Kleidung rascheln. Ich stieß die Schirmspitze nach vorne und begann, die Fünf-Elemente-Fäuste des Xingyi zu üben.

Der lange Speer ist ein Spiegel, der alle Mängel offenbart.

Früher, als ich den Spaltfaust (Pī Quan) übte, bewegten sich meine Hände immer einen Bruchteil einer Sekunde schneller als mein Körper. Sobald ich die Schirmspitze vorstieß, zerstreute sich die Kraft. Aber heute, als ich meine Aufmerksamkeit von meinen Fingern abwandte und stattdessen versuchte, zuerst die Fußsohlen in den Sand drücken zu lassen und dann die Kraft über meine Waden, Hüften und Wirbelsäule nach oben zu leiten, hörte die Schirmspitze plötzlich auf zu zittern. Sie wurde nicht von mir "geschlagen"; sie war eher wie eine lange Peitsche, die vom ganzen Körper gezogen wurde – mit einem tiefen Summen wurde der gesamte Schirmstock von meiner Taille und meinen Hüften nach vorne geschoben. In diesem Augenblick verstand ich: Das "Spalten" beim Spaltfaust wird nicht von den Händen ausgeführt; es ist die Wirbelsäule, die wie ein brechender Damm wirkt und den Schwerpunkt in den Boden schmettert.

Der Zermalmfaust (Bēng Quan) bereitete mir noch mehr Schwierigkeiten. Obwohl der Regenschirm leicht ist, wird die Spitze während der Freisetzung der Kraft des Zermalmfausts ohne durchdringende Kraft zu einer bloßen "Berührung" statt zu einem "tiefen Stoß". Ich versuchte es wiederholt und stellte fest, dass die Schirmspitze abdriften würde, wenn die Überleitung zwischen Taille und Hüften und der Schritt auch nur um einen Atemzug versetzt waren. Ich verlangsamte absichtlich und ließ zuerst meine Fußarbeit landen, dann ließ ich mein Hüftbein die Schulterdrehung antreiben. Als Fußarbeit, Hüften und Arme wie ineinandergreifende Zahnräder einrasteten, zog dieser ansonsten schwerelose Regenschirm plötzlich eine gerade Linie durch die Luft. Ich hatte das Gefühl, nicht einen Faustschlag auszuführen, sondern dass der ganze Strand von meinem gesamten Körper nach vorne geschoben wurde.

Der Bohrfäust (Zuān Quan) handelt von der Spirale. Früher versuchte ich immer, mit meinem Handgelenk zu "verdrehen", was meine Schultern blockierte und meinen Atem schweben ließ. Heute behandelte ich den Regenschirm wie ein Stück Gewindestahl. Während ich ihn nach vorne stieß, wirkte mein Körper wie eine Handbohrmaschine, die sich von der Ferse nach oben drehte, über das Hüftbein, die Lendenwirbelsäule, die Schulterblätter, und schließlich die Kraft bis zu den Fingerspitzen übertrug. Die Schirmspitze zeichnete einen winzigen Bogen in die Luft, aber die Kraft konnte tief eindringen. Ich verstand endlich, dass dies überhaupt keine Handbewegung war; es war der gesamte Rumpf, der eine spiralförmige Kompression im Körper vollendete.

Der Kanonenfaust (Pào Quan) lehrte mich die Kostbarkeit des "Zurückziehens". Ich versuchte, mit voller Kraft zuzuschlagen, nur um meinen Körper sich zerstreuen und die Schirmspitze heftig zittern zu sehen. Später konzentrierte ich mich auf den Moment des "Zurückziehens" – wenn der Schirmstock potenzielle Energie ansammelte, wie eine zusammengedrückte Feder, und sich dann plötzlich löste, erzeugte der Kanonenfaust dieses explosive Gefühl. Es stellt sich heraus, dass der Kanonenfaust "Pào" (Kanone) genannt wird, nicht wegen der Gewalt seines Ausstoßes, sondern weil er wie eine Pulverladung ist: erst fest verdichtet, dann gezündet. Der Schlüssel liegt nicht in der Freisetzung, sondern in der Speicherung.

Der Kreuzfaust (Héng Quan) war am schwierigsten zu zähmen. Am Meer blies der Wind und der Regenschirm wich ab. Dies zwang mich, die Richtung des Schirms ständig mit meinem Schwerpunkt anzupassen. Mir wurde klar, dass ich nicht den Kreuzfaust "warf"; ich nutzte mein Becken und die Fußsohlen, um meinen Schwerpunkt kontinuierlich zu verfeinern. Wenn meine Fußarbeit einen halben Schlag zu spät kam, verfehlte die Schirmspitze ihr Ziel. Nach unzähligen Versuchen hörte der Kreuzfaust schließlich auf, ein bloßes Links-Rechts-Schwingen zu sein, und wurde zu einem Instinkt, bei dem der Körper während der Bewegung stets diese Mittellinie beibehält.

Nach Abschluss einer kompletten Serie der Fünf-Elemente-Fäuste brannte mein Körper. Aber was mich am meisten bewegte, waren nicht die zwölf oder dreizehn

Bewegungen selbst; es war die Entdeckung, dass das, was ich heute mit dem Regenschirm verstanden hatte, perfekt den Schweiß widerspiegelte, den ich in den letzten Jahren an den Tai Chi-Geräten vergossen hatte.

Das Schütteln der langen Tai Chi-Stange zu üben, heißt "Zwang" zu lernen. Mit einer über drei Meter langen Stange: Wenn Sie versuchen, sie mit Ihren Armen anzuheben, wird die Spitze wie eine unkontrollierbare Feder nach hinten zurückschnellen. Sie müssen die Kraft von den Fußsohlen Zoll für Zoll übertragen: Füße treiben Beine, Beine treiben Hüften, Hüften treiben Taille, Taille treiben Rücken, Rücken treiben Schultern, Schultern treiben Ellbogen, Ellbogen treiben Hände – wenn nur ein Glied bricht, wird die lange Stange Ihrem Griff "entkommen". Sie gibt Ihnen keine Chance, sich selbst zu täuschen. Der Moment, in dem die Stangenspitze mit einem tiefen Summton in der Luft vibriert, ist das Signal, dass die gesamte Kraftkette freigeschaltet ist.

Schlüsselwörter: Xingyi Quan, Tai Chi Quan, Faust und Speer teilen denselben Ursprung, Vom Speer zur Faust, Ganzkörperkraft, Körpermechanik, Empirische Verwirklichung, Danti Benyuan, Tai Chi-Doppelschwerter, Chunqiu-Breitschwert, Lange Stange schütteln, Pferdestand, Hüftöffnung, Drei-Körper-Stand, Chen-Stil Tai Chiquan, Wu-Stil Tai Chiquan, Che-Stil Xingyi Quan, Li Jingwu, Authentische Linienüberlieferung, Unabhängiger Gelehrter, Australisches Jingwu Tai Chi, Nicht-pädagogischer Leitfaden, Langfristige empirische Praxis.

Das Chunqiu-Breitschwert zu üben, heißt "Impuls ausleihen" zu lernen. Das Breitschwert ist extrem schwer; für jeden Hieb, Schnitt oder Haken können die Arme allein es einfach nicht halten. Anfangs versuchte ich immer, es zu "kontrollieren", was das Schwert immer schwerer und meine Schultern unerträglich schmerzhaft machte. Später versuchte ich, die Kontrolle aufzugeben und meinen Körper der Trägheit des Breitschwerts folgen zu lassen. Wenn das Schwert nach vorne fiel, schickte ich meinen Schwerpunkt nach vorne; wenn das Schwert zurückzog, senkte ich meinen Körper nach hinten. Als ich aufhörte, gegen das Schwert zu kämpfen, wurde es stattdessen zu einer Verlängerung meiner eigenen Knochen – bewegte sich mit meinem Körper und wurde mit jeder Übung leichter.

Die Tai Chi-Doppelschwerter zu üben, heißt "Unteilbarkeit" zu lernen. Die

Koordination, die Doppelschwerter erfordern, ist unerbittlicher als bei jeder einzelnen Waffe. Zwei Klingen, eine lange und eine kurze, eine vorwärts und eine rückwärts, aber der Körper darf niemals zwei Zentren haben. Einmal verfiel sich die Quaste eines Schwertes in meinem Arm, während ich umgekehrte Doppelschwerter übte. Das Problem lag nicht im Handgelenk, sondern darin, dass das Hüftbein nicht richtig saß. Wenn sich Ihr Becken auch nur einen Zentimeter verschiebt, weicht die gesamte Schwertbahn ab. Die Schwerter mögen sich nicht kreuzen, aber Taille und Hüften müssen immer demselben Zentrum treu bleiben.

Vom Regenschirm zur langen Stange, vom Breitschwert zu den Doppelschwertern – ich habe alles unzählige Male ausprobiert und gebe schließlich eines zu: Speer, Faust, Schwert und Säbel haben völlig unterschiedliche Erscheinungsformen, aber ihre Knochen und Sehnen sind eins. Was sie letztlich verfeinern, ist derselbe strukturell vollständige menschliche Körper ohne unnötige Bewegungen.

In den letzten Wochen trat ich, um diese "Struktur" aufzubauen, in einen Zustand fast selbstquälerischer Grundlagenarbeit. Die Hüftöffnung im Sitzen (Vier-Punkte-Pferdestand): In der Breite von drei Handflächen konnte ich anfangs nur dreißig Sekunden durchhalten. Meine Hüften fühlten sich an, als würden Eisenstifte in meine Knochen getrieben, und nach Beendigung konnte ich zehn Minuten lang nicht gerade stehen. Aber ich hörte nicht auf. Ich fügte jeden Tag ein wenig hinzu, ertrug Schritt für Schritt. Heute kann ich eine ganze Stunde sitzen. Innerhalb von zwanzig Sekunden nach Beendigung kehrt mein Körper natürlich in seinen Normalzustand zurück. Das Magischste ist, dass selbst an Tagen, an denen ich die Steh-Übung nicht praktiziere, solange ich die Hüftöffnung im Sitzen gemacht habe, ein kontinuierliches Gefühl der "Fülle" zwischen meinen Beinen entsteht – kein Schmerz, kein Muskelkater, sondern ein Gefühl, das einer tiefen Faszien ähnelt, die gedehnt wird und natürlich ihre Spannung wieder aufbaut.

Gleichzeitig integrierte ich allmählich die Absicht, das Gesäß einzuziehen und das Steißbein (Coccyx) einzuziehen, während der Hüftöffnung. Der größte Vorteil der Hüftöffnung im Sitzen ist, dass Sie sich keine Sorgen um das Gleichgewicht machen

müssen; Sie können sich reiner auf die subtilen Veränderungen des Beckenwinkels konzentrieren. Anfangs war der untere Rücken schmerzhaft und geschwollen, was kompensatorisch war; jetzt ist die Taille entspannt und der Schmerz hat sich in die tiefen Schichten des Gesäßes und der Hüften verlagert, was darauf hindeutet, dass sich die Struktur einpendelt.

Ich verstand schließlich, dass die "Ganzkörperkraft" vom Regenschirm am Meer, das "Eindringen" der geschüttelten langen Tai Chi-Stange, der "ausgeliehene Impuls" des Chunqiu-Breitschwerts und die "Unteilbarkeit" der Doppelschwerter alle grundlegend auf vier Worte hinauslaufen: **Körperstruktur des Unterkörpers.**

Um dieses Urteil zu überprüfen, machte ich heute nur eine vereinfachte Überprüfung. Ich legte alles, was ich geschrieben hatte, beiseite und kehrte mit nur einer Frage zum Üben zurück: "Benutze ich immer noch meine Arme, um zu schummeln?" Am Ende entdeckte ich noch zwei oder drei weitere Details. In diesem Moment bestätigte ich, dass echter Fortschritt nie davon abhängt, wie erschöpfend man übt; es hängt davon ab, ob sich Ihr Körper nach Abschluss einer kompletten Serie noch daran erinnert, welches Gelenk falsch war.

Ich muss das Volumen nicht jeden Tag erhöhen. Den Pferdestand von dreißig Minuten auf eine Stunde zu erhöhen, bedeutet nicht, dass sich meine Fähigkeit verdoppelt hat. Stattdessen reduzierte ich in den letzten zwei Tagen bewusst mein Trainingsvolumen am Meer und verbrachte mehr Zeit damit, am Rand der Gezeiten zu stehen, zu spüren, wie der Sand unter meinen Füßen weggewaschen wird, und zu erfahren, wie sich mein Schwerpunkt subtil anpasst. Durch das Verlangsamen entdeckte ich, dass ich an unzähligen vergangenen Morgen durch die Bewegungen "gehetzt" war, ohne jemals wirklich "anzuhalten, um nachzudenken".

Heute habe ich eine Spur meiner eigenen wahren Essenz von Faust, Schwert und Speer berührt. Sie ist nicht geheimnisvoll oder esoterisch. Sie ist einfach dies: Lasse den Körper zur Struktur zurückkehren, lasse die Struktur dem Schwerpunkt folgen, und lasse den Schwerpunkt alle Waffen führen.

Dies mag erst ein Anfang sein, aber ich kann meinen Weg klar vor mir sehen: täglich Doppelschwerter, die lange Stange oft geschüttelt, das Breitschwert nie aufgegeben und der Pferdestand fest eingenommen. Und jedes Mal, wenn ich eine Waffe aufnehme, werde ich mich nicht vergessen zu fragen: Diesmal, bewegt sich der Arm oder schiebt der Körper?

Wahre Kampfkunst besteht nie darin, was man hält, sondern darin, was man loslässt – die rohe Kraft der Arme loslassen, oberflächliche Zurschaustellung loslassen, die Besessenheit von festen Formen loslassen und schließlich zu dem Selbst zurückkehren, dessen Füße verwurzelt sind, dessen Taille und Hüften antreiben und dessen Körper eins ist.



(Abbildung Nr. 1: Jeffi Wu führt die Drachenform der zwölf Tiere des Xingyi im Morgengrauen auf)



(Abbildung Nr. 2: Jeffi Wu übt den Chunqiu-Breitschwert-Tai Chi-Gong)



(Abbildung Nr. 3: Jeffi Wu übt Tai Chi-Doppelschwerter inmitten der Morgenwolken und des Windes)

Kampfkunst-Linie des Autors und Kontext der empirischen Praxis (Anhang)

- **Gründer und Präsident der Australischen Internationalen Qigong- und Tai-Chi-Akademie.**
- **Tai-Chi-Linie:** Schüler von Großmeister Shan Ying (direkter Schüler von Li Jingwu), Überlieferungsträger der 12. Generation des Chen-Stil Tai Chi Quan, Überlieferungsträger der 6. Generation des Wu-Stil Tai Chi Quan, und Überlieferungsträger des australischen Jingwu Tai Chi.
- **Xingyi-Linie:** Schüler von Großmeister Zhao Hongwei, Überlieferungsträger der 9. Generation des Che-Stil (Che Yizhai) Xingyi Quan, und Inhaber der Plakette als Linienhalter des australischen Zhao-Stil Xingyi Quan.
- **Qigong- und Tai-Chi-Grundlage:** Einführung unter Großmeister Lin Wenhui (Linie von Wang Xi'an; direkte Nachfolger von Lin Housheng, Sun Dafa, Lin Hai und Luo Peiyu), Studium von Zhan Zhuang (Pfahlstehen) und Qigong.
- **Kernpraxis:** Tägliche Praxis von Tai Chi Quan und Tai-Chi-Doppelschwertern; frühere Praxis des Chunqiu-Breitschwerts und der langen Tai-Chi-Stange (einschließlich einer 4,5 Meter langen weißen Wachsstange); langfristiges Engagement für den Pferdestand, die Hüftöffnung im Sitzen (Vier-Punkte-Pferdestand), den Drei-Körper-Stand und das Training zum Einziehen des Gesäßes. Unter Verwendung der Ganzkörperkraft schwerer Geräte als Grundlage und Integration des praktischen Systems "Faust und Waffe sind eins" aus Xingyi und Tai Chi.

Anhang

Verwandte Artikel:

[Extreme Kampfkunst] Tai Chi-Doppelschwerter

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

Die folgenden sind verwandte Artikel des Autors über Tai Chi, Kampfkunst und Systeme der Körperpraxis zur erweiterten Lektüre und Referenz der Leser:

1. Eine kurze Biographie des Tai Chi-Großmeisters Li Jingwu – Eine moderne Geschichte von Chen- und Wu-Tai Chi
 - TROVE-Link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
2. Tai Chiquan tritt in das Universitätssystem ein: Neubewertung der Beziehung zwischen Überlieferungsträgern und dem akademischen System
 - TROVE-Link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
3. Die strukturelle Bedeutung des ersten Internationalen Tai Chi-Tags
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>
4. Der Körper als Universum: Die Lebensstruktur von Danti Benyuan
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
5. Eine kurze Analyse von "Leer und Lebendig, Spitze nach oben gedrückt"
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
6. "Epochenübergang" Ausgabe 7 (einschließlich der Beilage "Eine kurze Biographie des Tai Chi-Großmeisters Li Jingwu")
 - TROVE-Link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>

7. Australische Internationale Qigong- und Tai Chi-Akademie (2024–heute): Eine institutionelle Aufzeichnung und integrierte Studie eines langjährigen unabhängigen Körperpraxissystems
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>
8. Danti Benyuan: Grundlegende Erklärung eines persönlichen Körper-Geist-Praxis-Systems
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
9. Danti-Übungstagebuch
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
10. Danti-Kultivierung inmitten von Wind und Wellen
 - Zenodo-Link: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

[Artes Marciais Extremas] Cultivando a Essência Verdadeira do Xingyi, Tai Chi, Punho, Espada e Lança

Autor: Jeffi Chao Hui Wu (Pesquisador Independente Internacional · Herdeiro das Artes Marciais)

Nota do Autor: Este artigo registra apenas as compreensões pessoais e o entendimento por etapas adquiridos pelo autor através de sua longa prática marcial. É um registro empírico pessoal e não tenta derrubar as teorias marciais tradicionais, nem construir novas teorias marciais. O conteúdo aqui representa apenas os sentimentos e reflexões genuínos do autor durante fases específicas de treinamento. Os leitores são aconselhados a integrar isso com sua própria prática e literatura relevante, evitando tirar conclusões fora de contexto ou distorcer a intenção original do autor.

Muitas pessoas que aprendem Xingyi Quan primeiro memorizam os Cinco Punhos Elementares — Pī (Dividir), Bēng (Esmagar), Zuān (Perfurar), Pào (Canhão) e Héng (Cruzar) — antes de passarem para os Doze Animais. Da mesma forma, ao aprender Tai Chi Quan, as pessoas primeiro estudam as rotinas e depois exploram gradualmente o relaxamento (Song), o afundamento (Chen) e a energia do fio de seda (Chan Si). Eu não fui exceção. No entanto, ao longo dos anos, praticando diariamente as Espadas Duplas de Tai Chi, a longa vara de Tai Chi (sacudindo-a), o Grande Sabre Chunqiu, e treinando continuamente a Postura do Cavalo e a abertura do quadril na posição sentada (Postura do Cavalo de Quatro Pontos), senti cada vez mais que essas práticas aparentemente díspares estão, na verdade, usando diferentes pesos, formas e velocidades para treinar a mesma lógica corporal.

O momento que realmente quebrou minha compreensão foi uma manhã completamente comum. Em vez de pegar minha espada ou praticar a postura em pé

como de costume, peguei um guarda-chuva longo atrás da porta e caminhei até a beira-mar. A brisa marítima fazia sussurrar as bordas das minhas roupas. Empurrei a ponta do guarda-chuva para frente e comecei a praticar os Cinco Punhos Elementares do Xingyi.

A longa lança é um espelho que revela todas as imperfeições.

No passado, quando praticava o Punho Divisor (Pī Quan), minhas mãos sempre se moviam uma fração de segundo mais rápido que meu corpo. Assim que eu empurrava a ponta do guarda-chuva, a força se dissipava. Mas hoje, quando desviei minha atenção dos dedos e, em vez disso, tentei deixar as solas dos meus pés primeiro pressionarem a areia e depois canalizar a força para cima através das panturrilhas, quadris e coluna vertebral, a ponta do guarda-chuva parou subitamente de tremer. Não foi "atingida" por mim; era mais como um longo chicote arrastado por todo o corpo — com um zumbido profundo, toda a haste do guarda-chuva era empurrada para frente pela minha cintura e quadris. Naquele instante, entendi: o "dividir" do Punho Divisor não é feito pelas mãos; é a coluna vertebral agindo como uma barragem que se rompe, esmagando o centro de gravidade no chão.

O Punho Esmagador (Bēng Quan) me causou ainda mais dificuldades. Embora o guarda-chuva seja leve, durante a liberação da força do Punho Esmagador, se a ponta carece de força penetrante, torna-se um simples "toque" em vez de uma "estocada profunda". Tentei repetidamente e descobri que, se a transição entre a cintura e os quadris e o passo estivessem desfasados por até mesmo uma respiração, a ponta do guarda-chuva se desviava. Diminui deliberadamente a velocidade, deixando meu jogo de pés pousar primeiro, e então deixei meu osso do quadril impulsionar a rotação do ombro. Quando o jogo de pés, os quadris e os braços se engrenavam como engrenagens entrelaçadas, aquele guarda-chuva de outra forma leve traçou subitamente uma linha reta no ar. Senti como se não estivesse dando um soco, mas que toda a praia estava sendo empurrada para frente por todo o meu corpo.

O Punho Perfurador (Zuān Quan) trata da espiral. No passado, sempre tentava "torcer" com meu pulso, o que travava meus ombros e fazia minha respiração flutuar. Hoje, tratei o guarda-chuva como um pedaço de aço rosqueado. Enquanto o empurrava para frente, meu corpo agia como uma furadeira manual, girando para cima a partir do calcanhar, passando pelo osso do quadril, coluna lombar, omoplatas e, finalmente, transmitindo a força até a ponta dos dedos. A ponta do guarda-chuva traçou um arco minúsculo no ar, mas a força pôde penetrar profundamente. Finalmente entendi que isso não era de forma alguma um movimento da mão; era todo o tronco completando uma compressão em espiral dentro do corpo.

O Punho Canhão (Pào Quan) me ensinou a preciosidade da "retração". Tentei golpear com toda a minha força, apenas para ver meu corpo se dispersar e a ponta do guarda-chuva tremer violentamente. Mais tarde, concentrei-me no momento da "retração" — quando a haste do guarda-chuva acumulava energia potencial, como uma mola comprimida, e então se liberava repentinamente, o Punho Canhão produzia aquela sensação explosiva. Acontece que o Punho Canhão é chamado "Pào" (canhão) não pela violência de sua projeção, mas porque é como uma carga de pólvora: primeiro compactada, depois inflamada. A chave não está na liberação, mas no acúmulo.

O Punho Cruzado (Héng Quan) foi o mais difícil de domar. Na beira-mar, o vento soprava e o guarda-chuva se desviava. Isso me obrigava a ajustar constantemente a direção do guarda-chuva usando meu centro de gravidade. Percebi que não estava "lançando" o Punho Cruzado; estava usando minha pelve e as solas dos meus pés para refinar continuamente meu centro de gravidade. Se meu jogo de pés atrasasse meio tempo, a ponta do guarda-chuva errava o alvo. Após inúmeras tentativas, o Punho Cruzado finalmente deixou de ser um simples balanço esquerda-direita e se tornou um instinto onde o corpo sempre mantém essa linha média enquanto se desloca.

Depois de completar uma série completa dos Cinco Punhos Elementares, meu corpo estava ardente. Mas o que mais me comoveu não foram os doze ou treze

movimentos em si; foi a descoberta de que o que eu havia compreendido com o guarda-chuva hoje refletia perfeitamente o suor que eu havia derramado com o equipamento de Tai Chi ao longo dos últimos anos.

Praticar a longa vara de Tai Chi sacudindo-a é aprender a "imposição". Com uma vara de mais de três metros de comprimento, se você tentar levantá-la com os braços, a ponta ricocheteará para trás como uma mola incontrolável. Você deve transferir a força das solas dos pés centímetro por centímetro: os pés impulsionam as pernas, as pernas impulsionam os quadris, os quadris impulsionam a cintura, a cintura impulsiona as costas, as costas impulsionam os ombros, os ombros impulsionam os cotovelos, os cotovelos impulsionam as mãos — se um único elo se quebrar, a longa vara "escapará" do seu aperto. Ela não te dá nenhuma chance de enganar a si mesmo. O momento em que a ponta da vara vibra com um zumbido profundo no ar é o sinal de que toda a cadeia de poder está desbloqueada.

Palavras-chave: Xingyi Quan, Tai Chi Quan, O punho e a lança compartilham a mesma origem, Da lança ao punho, Poder de corpo inteiro, Mecânica corporal, Realização empírica, Danti Benyuan, Espadas Duplas de Tai Chi, Grande Sabre Chunqiu, Sacudir a longa vara, Postura do Cavalo, Abertura do quadril, Postura dos Três Corpos, Tai Chiquan estilo Chen, Tai Chiquan estilo Wu, Xingyi Quan estilo Che, Li Jingwu, Transmissão de linhagem autêntica, Pesquisador independente, Tai Chi Jingwu Australiano, Guia não pedagógico, Prática empírica de longo prazo.

Praticar o Grande Sabre Chunqiu é aprender a "tomar emprestado o impulso". O grande sabre é extremamente pesado; para cada corte, talho ou gancho, os braços sozinhos simplesmente não conseguem sustentá-lo. No início, sempre tentava "controlá-lo", o que tornava o sabre cada vez mais pesado e meus ombros insuportavelmente doloridos. Mais tarde, tentei abandonar o controle e deixar meu corpo seguir a inércia do grande sabre. Quando o sabre caía para frente, eu enviava meu centro de gravidade para frente; quando o sabre puxava para trás, eu afundava meu corpo para trás. Quando parei de lutar contra o sabre, ele, em vez disso, tornou-se uma extensão dos meus próprios ossos — movendo-se com meu corpo, tornando-se mais leve a cada prática.

Praticar as Espadas Duplas de Tai Chi é aprender a "indivisibilidade". A

coordenação exigida pelas espadas duplas é mais implacável do que a de qualquer arma única. Duas lâminas, uma longa e uma curta, uma para frente e uma para trás, mas o corpo nunca deve ter dois centros. Certa vez, enquanto praticava espadas duplas invertidas, os pingentes de uma espada se enredaram no meu braço. O problema não estava no pulso, mas no fato de que o osso do quadril não estava assentado corretamente. Se sua pelve se deslocar mesmo que uma polegada, toda a trajetória da espada se desviará. As espadas podem não se cruzar, mas a cintura e os quadris devem sempre permanecer fiéis ao mesmo centro.

Do guarda-chuva à longa vara, do grande sabre às espadas duplas, tentei tudo inúmeras vezes e finalmente admito uma coisa: a lança, o punho, a espada e o sabre têm aparências completamente diferentes, mas seus ossos e tendões são um. O que eles refinam em última análise é o mesmo corpo humano estruturalmente completo e sem movimentos desnecessários.

Nas últimas semanas, para construir esta "estrutura", entrei em um estado de quase auto-tortura na construção de fundamentos. A abertura do quadril na posição sentada (Postura do Cavalo de Quatro Pontos): na largura de três palmas, inicialmente só conseguia manter por trinta segundos. Meus quadris pareciam como se punções de ferro estivessem sendo cravados em meus ossos e, após terminar, não conseguia ficar ereto por dez minutos. Mas não parei. Adicionei um pouco a cada dia, suportando passo a passo. Hoje, posso sentar por uma hora inteira. Dentro de vinte segundos após o término, meu corpo retorna naturalmente ao normal. O mais mágico é que, mesmo nos dias em que não pratico a postura em pé, desde que tenha feito a abertura do quadril na posição sentada, uma sensação contínua de "plenitude" emerge entre minhas pernas — não é dor, não é fadiga muscular, mas uma sensação semelhante à fáscia profunda sendo esticada e reconstruindo naturalmente sua tensão.

Ao mesmo tempo, incorporei gradualmente a intenção de contrair as nádegas e contrair o cóccix durante a abertura do quadril. A maior vantagem da abertura do quadril na posição sentada é que você não precisa se preocupar em perder o

equilíbrio; pode se concentrar mais puramente nas mudanças sutis do ângulo pélvico. Inicialmente, a parte inferior das costas estava dolorida e inchada, o que era compensatório; agora a cintura está relaxada e a dor se deslocou para as camadas profundas das nádegas e quadris, indicando que a estrutura está se assentando em seu lugar.

Finalmente entendi que o "poder de corpo inteiro" do guarda-chuva na beira-mar, a "penetração" da longa vara de Tai Chi sacudida, o "impulso emprestado" do Grande Sabre Chunqiu e a "indivisibilidade" das espadas duplas, todos se resumem fundamentalmente a quatro palavras: **Estrutura da parte inferior do corpo.**

Para verificar este julgamento, hoje fiz apenas uma revisão simplificada. Coloquei de lado tudo o que havia escrito e voltei à prática com apenas uma pergunta: "Ainda estou usando meus braços para trapacear?" No final, ainda peguei dois ou três detalhes. Naquele momento, confirmei que o verdadeiro progresso nunca depende do quão exaustivamente você pratica; depende de seu corpo se lembrar qual articulação estava errada após completar uma série completa.

Não preciso aumentar o volume todos os dias. Aumentar a Postura do Cavalo de trinta minutos para uma hora não significa que minha habilidade tenha dobrado. Em vez disso, nestes últimos dois dias, reduzi ativamente meu volume de treinamento na beira-mar e passei mais tempo em pé na borda da maré, sentindo a areia lavar sob meus pés e experimentando como meu centro de gravidade se ajusta sutilmente. Ao desacelerar, descobri que, por inúmeras manhãs passadas, eu estava "apressando os movimentos", sem nunca realmente "parar para pensar".

Hoje, toquei um traço da minha própria essência verdadeira do punho, da espada e da lança. Não é misteriosa nem esotérica. É simplesmente isto: deixe o corpo retornar à estrutura, deixe a estrutura seguir o centro de gravidade e deixe o centro de gravidade guiar todas as armas.

Isto pode ser apenas um começo, mas posso ver claramente meu caminho pela frente: espadas duplas todos os dias, a longa vara frequentemente sacudida, o grande sabre nunca abandonado e a Postura do Cavalo firmemente assentada. E

cada vez que eu pegar uma arma, não esquecerei de me perguntar: desta vez, é o braço que se move, ou é o corpo que empurra?

As verdadeiras artes marciais nunca consistem no que você segura, mas no que você solta — soltar a força bruta dos braços, soltar a superficialidade demonstrativa, soltar a obsessão por rotinas fixas e, finalmente, retornar àquele ser cujos pés estão enraizados, cuja cintura e quadris impulsionam e cujo corpo é um só.



(Imagem nº 1: Jeffi Wu executando a Forma do Dragão dos Doze Animais do Xingyi no brilho da aurora)



(Imagem nº 2: Jeffi Wu praticando o Gong do Grande Sabre Chunqiu de Tai Chi)



(Imagem nº 3: Jeffi Wu praticando as Espadas Duplas de Tai Chi em meio às nuvens e ao vento matinal)

Linhagem marcial do autor e contexto de prática empírica (Apêndice)

- **Fundador e Presidente da Academia Australiana Internacional de Qigong e Tai Chi.**
- **Linhagem Tai Chi:** Discípulo do Grande Mestre Shan Ying (discípulo direto de Li Jingwu), herdeiro da 12ª geração do Tai Chi Quan estilo Chen, herdeiro da 6ª geração do Tai Chi Quan estilo Wu, e herdeiro do Tai Chi Jingwu Australiano.
- **Linhagem Xingyi:** Discípulo do Grande Mestre Zhao Hongwei, herdeiro da 9ª geração do Xingyi Quan estilo Che (Che Yizhai), e agraciado com a placa de Detentor da Linhagem do Xingyi Quan estilo Zhao da Austrália.
- **Fundação em Qigong e Tai Chi:** Iniciado sob o Grande Mestre Lin Wenhui (linhagem de Wang Xi'an; descendentes diretos de Lin Housheng, Sun Dafa, Lin Hai e Luo Peiyu), estudando Zhan Zhuang (postura do pilar) e Qigong.
- **Prática Empírica Central:** Prática diária de Tai Chi Quan e Espadas Duplas de Tai Chi; prática passada do Grande Sabre Chunqiu de Tai Chi e da longa vara de Tai Chi (incluindo uma vara de cera branca de 4,5 metros); compromisso de longo prazo com a Postura do Cavalo, abertura do quadril na posição sentada (Postura do Cavalo de Quatro Pontos), Postura dos Três Corpos e treinamento de contração das nádegas. Usando o poder de corpo inteiro do equipamento pesado como base, integrando o sistema prático de "punho e arma são um" do Xingyi e do Tai Chi.

Apêndice

Artigos relacionados:

[Artes Marciais Extremas] Espadas Duplas de Tai Chi

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

A seguir estão artigos relacionados do autor sobre Tai Chi, artes marciais e sistemas de prática corporal para leitura estendida e referência dos leitores:

1. Uma breve biografia do Grande Mestre de Tai Chi Li Jingwu - Uma história moderna do Tai Chi Chen e Wu

- Link TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>

- Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>

2. Tai Chiquan entrando no sistema universitário: Reavaliando a relação entre herdeiros e o sistema acadêmico

- Link TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>

- Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>

3. O significado estrutural do primeiro Dia Internacional do Tai Chi

- Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>

4. O corpo como universo: A estrutura de vida de Danti Benyuan

- Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>

5. Uma breve análise do "Vazio e Vivo, Topo Forçado para Cima"

- Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>

6. "Transição Época" Edição 7 (Incluindo o suplemento "Uma breve biografia do Grande Mestre de Tai Chi Li Jingwu")

- Link TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>

- Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>

7. Academia Australiana Internacional de Qigong e Tai Chi (2024–Presente): Um registro institucional e um estudo integrado de um sistema de prática corporal independente de longo prazo
 - Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>
8. Danti Benyuan: Declaração fundamental de um sistema de prática corpo-mente pessoal
 - Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
9. Diário de prática Danti
 - Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
10. Cultivo Danti em meio ao vento e às ondas
 - Link Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

[Экстремальные боевые искусства] Постигание истинной сути синъи, тайцзи, кулака, меча и копья

Автор: Джеффи Чао Хуэй Ву Jeffi Chao Hui Wu ()Международный независимый исследователь · Наследник боевых искусств

Примечание автора: Данная статья представляет собой лишь запись личных тренировочных прозрений и поэтапного понимания, приобретённых автором в ходе многолетней практики боевых искусств. Это личный эмпирический отчёт, который не пытается опровергнуть традиционные теории боевых искусств, равно как и не стремится построить новые теории. Содержание статьи отражает лишь подлинные ощущения и размышления автора на конкретных этапах тренировок. Читателям рекомендуется сопоставлять этот материал с собственной практикой и соответствующей литературой, избегая вырывания фраз из контекста или искажения изначального замысла автора.

Многие, кто изучает синъицюань, сначала запоминают пять кулаков первоэлементов — Пй (Разбивание), Бэн (Сокрушение), Цзуань (Сверление), Пао (Пушечный удар) и Хэн (Поперечный удар) — и только затем переходят к двенадцати формам животных. Аналогично, изучая тайцзицюань, люди сначала осваивают таолу (комплексы), а затем постепенно постигают расслабление (Сун), погружение (Чэнь) и энергию наматывания шёлка (Чань Сы). Я не был исключением. Однако с годами, практикуя ежедневно парные мечи тайцзи, встряхивание длинного шеста тайцзи, большой меч Чунью, а также непрерывно тренируя стойку всадника и раскрытие тазобедренных суставов в положении сидя (стойка четырёх точек), я всё более отчётливо осознавал, что эти, казалось бы, различные практики на самом деле используют разный вес, форму и скорость для тренировки одной и той же телесной логики.

Момент, который действительно перевернул моё понимание, наступил обычным утром. Вместо того чтобы, как обычно, взять меч или практиковать стоячую стойку, я взял длинный зонт из-за двери и отправился на берег моря. Морской бриз шелестел краями моей одежды. Я выдвинул кончик зонта вперёд и начал отрабатывать пять кулаков первоэлементов синьи.

Длинное копьё — это зеркало, обнажающее все недостатки.

Раньше, когда я практиковал разбивающий кулак (Пицюань), мои руки всегда двигались на долю секунды быстрее тела. Как только я выталкивал кончик зонта, сила рассеивалась. Но сегодня, когда я перенёс внимание с пальцев и вместо этого позволил подошвам сначала вдавиться в песок, а затем направить усилие вверх через икры, бёдра и позвоночник, кончик зонта внезапно перестал дрожать. Он не был мною "ударен"; он был скорее похож на длинный кнут, который тащит всё тело — с глубоким гудением весь стержень зонта толкался вперёд моей поясицей и бёдрами. В этот миг я понял: "разбивание" в разбивающем кулаке выполняется не руками; это позвоночник действует как прорвавшаяся плотина, обрушивающая центр тяжести в землю.

Сокрушающий кулак (Бэнцюань) доставил мне ещё больше трудностей. Хотя зонт лёгкий, при высвобождении силы сокрушающего кулака, если кончику не хватает проникающей мощи, он становится простым "касанием", а не "глубоким уколом". Я пробовал многократно и обнаружил, что если переход между поясицей, бёдрами и шагом рассинхронизирован даже на одно дыхание, кончик зонта отклоняется. Я намеренно замедлился, позволяя сначала поставить ноги, а затем давая тазовой кости вести вращение плеча. Когда постановка ног, бёдра и руки сцеплялись подобно зубчатым колёсам, этот иначе невесомый зонт внезапно прочертил прямую линию в воздухе. Я чувствовал, будто не наношу удар кулаком, а весь пляж толкается вперёд моим телом.

Сверлящий кулак (Цзуаньцюань) работает со спиралью. Раньше я всегда пытался "скручивать" запястьем, что блокировало плечи и делало дыхание

поверхностным. Сегодня я отнёсся к зонту как к резьбовому стержню. Проталкивая его вперёд, моё тело действовало как ручная дрель, вращаясь вверх от пятки, проходя через тазовую кость, поясничный отдел позвоночника, лопатки и, наконец, передавая усилие до кончиков пальцев. Кончик зонта описывал в воздухе микроскопическую дугу, но сила могла проникать глубоко. Я наконец понял, что это вовсе не движение руки; это весь торс завершал спиральное сжатие внутри тела.

Пушечный кулак (Паоцюань) научил меня ценности "отведения". Я пытался ударить изо всех сил, но видел лишь, как тело рассыпалось, а кончик зонта сильно дрожал. Позже я сосредоточился на моменте "отведения" — когда стержень зонта накапливал потенциальную энергию, словно сжатая пружина, а затем внезапно высвобождался, и пушечный кулак порождал это взрывное ощущение. Оказывается, пушечный кулак называется "Пао" (пушка) не из-за силы выброса, а потому что он подобен пороховому заряду: сначала плотно утрамбован, затем воспламенён. Ключ не в высвобождении, а в накоплении.

Поперечный кулак (Хэнцюань) был самым трудным для усмирения. На берегу моря дул ветер, и зонт отклонялся. Это вынуждало меня постоянно корректировать направление зонта, используя центр тяжести. Я осознал, что не "бросаю" поперечный кулак, а использую таз и подошвы ног для непрерывной тонкой настройки центра тяжести. Если постановка ног запаздывала на полтакта, кончик зонта промахивался мимо цели. После бесчисленных попыток поперечный кулак наконец перестал быть простым покачиванием влево-вправо и превратился в инстинкт, при котором тело во время движения всегда сохраняет эту срединную линию.

Завершив полный комплекс пяти кулаков первоэлементов, моё тело пылало. Но больше всего меня поразили не сами двенадцать или тринадцать движений, а открытие того, что понятое сегодня с зонтом в точности отражало пот, пролитый мной за последние годы на тренировках с оборудованием тайцзи.

Практика встряхивания длинного шеста тайцзи — это обучение

"принуждению". С шестом длиной более трёх метров, если вы попытаетесь поднять его руками, кончик отскочит назад, как неуправляемая пружина. Вы должны передавать усилие от подошв ног дюйм за дюймом: стопы ведут голени, голени ведут бёдра, бёдра ведут поясницу, поясница ведёт спину, спина ведёт плечи, плечи ведут локти, локти ведут кисти — если разорвётся хоть одно звено, длинный шест "выскользнет" из вашего захвата. Он не даёт вам ни малейшего шанса обмануть себя. Момент, когда кончик шеста вибрирует в воздухе с глубоким гудением, является сигналом того, что вся силовая цепь разблокирована.

Ключевые слова: Синъицюань, Тайцзицюань, Кулак и копьё имеют единое происхождение, От копья к кулаку, Целостное усилие тела, Телесная механика, Эмпирическое постижение, Даньти Бэньюань, Парные мечи тайцзи, Большой меч Чуньцю, Встряхивание длинного шеста, Стойка всадника, Раскрытие тазобедренных суставов, Стойка трёх тел, Тайцзицюань стиля Чэнь, Тайцзицюань стиля У, Синъицюань стиля Чэ, Ли Цзинъю, Аутентичная передача линии преемственности, Независимый исследователь, Австралийское Цзинъю Тайцзи, Непедагогическое руководство, Долгосрочная эмпирическая практика.

Практика большого меча Чуньцю — это обучение "заимствованию

инерции". Большой меч чрезвычайно тяжёл; для каждого рубящего удара, сечения или подсечки одних рук просто недостаточно. Сначала я всегда пытался его "контролировать", отчего меч становился всё тяжелее, а плечи невыносимо болели. Позже я попытался отказаться от контроля и позволить телу следовать инерции большого меча. Когда меч падал вперёд, я посылаю центр тяжести вперёд; когда меч оттягивался назад, я опускаю тело назад. Когда я перестал бороться с мечом, он, напротив, стал продолжением моих собственных костей — двигался вместе с телом, становясь легче с каждой практикой.

Практика парных мечей тайцзи — это обучение

"неразделимости". Координация, требуемая парными мечами, более безжалостна, чем у любого отдельного оружия. Два клинка, один длинный и один короткий, один вперёд и один назад, но у тела никогда не должно быть двух центров. Однажды, практикуя обратные парные мечи, кисточка одного меча запуталась в моей руке. Проблема была не в запястье, а в том, что тазовая кость сидела неправильно. Если ваш таз смещается хотя бы на дюйм, вся траектория меча отклонится. Мечи могут не скрещиваться, но поясница и бёдра всегда должны оставаться верными одному центру.

От зонта к длинному шесту, от большого меча к парным мечам — я перепробовал всё бесчисленное множество раз и, наконец, признаю одно: копье, кулак, меч и сабля имеют совершенно разный внешний вид, но их кости и сухожилия едины. То, что они в конечном итоге оттачивают, — это одно и то же структурно завершённое человеческое тело без лишних движений.

В последние недели, чтобы выстроить эту "структуру", я вошёл в состояние почти самоистязания в фундаментальной подготовке. Раскрытие тазобедренных суставов в положении сидя (стойка четырёх точек): на ширине трёх ладоней изначально я мог выдержать только тридцать секунд. Бёдра чувствовались так, будто железные шипы вонзаются в кости, и после окончания я не мог стоять прямо десять минут. Но я не останавливался. Я добавлял немного каждый день, терпя шаг за шагом. Сегодня я могу сидеть целый час. В течение двадцати секунд после завершения моё тело естественно возвращается в нормальное состояние. Самое удивительное, что даже в дни, когда я не практикую стоячую стойку, если я выполнил раскрытие тазобедренных суставов в положении сидя, между ногами возникает непрерывное ощущение "полноты" — это не боль, не мышечная усталость, а ощущение, похожее на то, как глубокая фасция растягивается и естественно восстанавливает своё напряжение.

Одновременно я постепенно включил намерение подтягивать ягодичы и втягивать копчик (хвостовую кость) во время раскрытия тазобедренных

суставов. Самое большое преимущество раскрытия тазобедренных суставов в положении сидя в том, что вам не нужно беспокоиться о потере равновесия; вы можете более чисто сосредоточиться на тонких изменениях угла таза.

Изначально поясница была болезненной и отёчной, что было компенсацией; теперь поясница расслаблена, и боль сместилась в глубокие слои ягодич и бёдер, что свидетельствует о том, что структура встаёт на место.

Я наконец понял, что "целостное усилие тела" от зонта на берегу моря, "проникновение" от встряхиваемого длинного шеста тайцзи, "заимствованная инерция" большого меча Чунью и "неразделимость" парных мечей — все они в основе своей сводятся к четырём словам: **Структура нижней части тела.**

Чтобы проверить это суждение, сегодня я провёл лишь упрощённый анализ. Я отложил всё, что написал, и вернулся к тренировке только с одним вопросом: "Не использую ли я всё ещё руки для обмана?" В итоге я выявил ещё две-три детали. В тот момент я подтвердил, что настоящий прогресс никогда не зависит от того, насколько изнурительно вы тренируетесь; он зависит от того, помнит ли ваше тело, какой сустав был неправильным, после завершения полного комплекса.

Мне не нужно увеличивать объём каждый день. Увеличение стойки всадника с тридцати минут до одного часа не означает, что моё мастерство удвоилось. Напротив, в последние два дня я сознательно сократил объём тренировок на берегу моря и проводил больше времени, стоя на кромке прилива, ощущая, как песок вымывается из-под ног, и наблюдая, как тонко настраивается мой центр тяжести. Замедляясь, я обнаружил, что бесчисленные утра в прошлом я "пролетал через движения", никогда по-настоящему не "останавливаясь, чтобы подумать".

Сегодня я коснулся крупницы собственной истинной сути кулака, меча и копья. Она не таинственна и не эзотерична. Она просто такова: позволь телу вернуться к структуре, позволь структуре следовать за центром тяжести и позволь центру тяжести направлять всё оружие.

Это, возможно, лишь начало, но я ясно вижу свой дальнейший путь: парные мечи каждый день, длинный шест часто встряхивать, большой меч никогда не бросать и стойку всадника твёрдо удерживать. И каждый раз, когда я беру в руки оружие, я не забуду спросить себя: на этот раз движется рука или толкает тело?

Истинные боевые искусства никогда не заключаются в том, что вы держите, а в том, от чего вы отказываетесь — отказаться от грубой силы рук, отказаться от показной поверхностности, отказаться от одержимости фиксированными формами и, в конечном итоге, вернуться к тому «я», чьи стопы укоренены, чьи поясница и бёдра приводят в движение и чьё тело едино.



(Изображение № 1: Джеффи Ву выполняет форму Дракона из двенадцати животных синъи в сиянии рассвета)



(Изображение № 2: Джеффи Ву практикует гун большого меча Чуньцю тайцзи)



(Изображение № 3: Джеффи Ву практикует парные мечи тайцзи среди утренних облаков и ветра)

Боевая родословная автора и контекст эмпирической практики (Приложение)

- **Основатель и Президент Австралийской Международной Академии Цигун и Тайцзи.**
- **Линия Тайцзи:** Ученик Великого Мастера Шань Ин (прямой ученик Ли Цзинъю), наследник 12-го поколения тайцзицюань стиля Чэнь, наследник 6-го поколения тайцзицюань стиля У, и наследник австралийского Цзинъю Тайцзи.
- **Линия Синъи:** Ученик Великого Мастера Чжао Хунвэй, наследник 9-го поколения синъицюань стиля Чэ (Чэ Ичжай), и обладатель таблички Хранителя Линии австралийского синъицюань стиля Чжао.
- **Основа Цигун и Тайцзи:** Посвящение под руководством Великого Мастера Линь Вэньхуэй (линия Ван Сианя; прямые последователи Линь Хоушэна, Сунь Дафа, Линь Хай и Ло Пэйюй), изучение Чжань Чжуан (столбового стояния) и цигун.
- **Основная Эмпирическая Практика:** Ежедневная практика тайцзицюань и парных мечей тайцзи; прошлая практика большого меча Чунъю тайцзи и длинного шеста тайцзи (включая шест из белого воска длиной 4,5 метра); долгосрочная практика стойки всадника, раскрытия тазобедренных суставов в положении сидя (стойка четырёх точек), стойки трёх тел и тренировки подтягивания ягодич. Используя целостную силу тела от тяжёлого оборудования как основу, интегрируя практическую систему, в которой "кулак и оружие едины" из синъи и тайцзи.

Приложение

Связанные статьи:

[Экстремальные боевые искусства] Парные мечи тайцзи

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

Ниже приведены связанные статьи автора о тайцзи, боевых искусствах и системах телесной практики для расширенного чтения и ознакомления читателей:

1. Краткая биография великого мастера тайцзи Ли Цзинъю - Современная история тайцзи Чэнь и У
 - Ссылка TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>
 - Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
2. Тайцзицюань входит в университетскую систему: Переоценка отношений между наследниками и академической системой
 - Ссылка TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>
 - Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
3. Структурное значение первого Международного дня тайцзи
 - Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>
4. Тело как вселенная: Жизненная структура Даньти Бэньюань
 - Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
5. Краткий анализ понятия "Пустота и живость, макушка устремлена вверх"
 - Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
6. "Переход эпох" выпуск № 7 (включая приложение "Краткая биография великого мастера тайцзи Ли Цзинъю")
 - Ссылка TROVE: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>

- Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>
- 7. Австралийская международная академия цигун и тайцзи (2024–настоящее время): Институциональная запись и комплексное исследование долгосрочной независимой системы телесной практики
- Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>
- 8. Даньти Бэньюань: Основополагающая декларация личной системы практики тела и разума
- Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
- 9. Дневник практики Даньти
- Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
- 10. Культивирование Даньти среди ветра и волн
- Ссылка Zenodo: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

[극한 무예] 형의·태극·권·검·창의 진의를 연마하다

저자: 제피 차오 후이 우 Jeffi Chao Hui Wu (국제 독립 학자 · 무학 전승자)

저자 설명: 본 글은 저자가 장기간 무예 실천을 통해 얻은 개인적인 훈련 체득과 단계적 이해를 기록한 것으로, 개인 실증 기록에 속합니다. 전통 무예 이론을 뒤집으려는 의도가 없으며, 새로운 무예 이론을 구축하려는 것도 아닙니다. 본문의 내용은 특정 훈련 단계에서 저자가 느낀 실제 감각과 사고를 대표할 뿐입니다. 독자들은 자신의 실천 및 관련 문헌과 함께 참고하시기 바라며, 문맥을 무시한 해석이나 저자의 원래 의도를 왜곡하는 일이 없도록 주의하시기 바랍니다.

많은 사람들이 형의권을 배울 때 먼저 오행권(劈·崩·鑽·炮·橫)을 머리에 넣고, 그 다음 십이형을 연습합니다. 태극권을 배울 때도 먼저 투로(套路)를 익히고, 그 뒤에 서서히 송(鬆), 침(沈), 그리고 찬사(纏絲)의 힘을 체감해 나갑니다. 저도 예외는 아니었습니다. 그러나 수년간 매일 태극쌍검, 태극대간(대간 흔들기), 춘추대도를 연습하고, 마보장(馬步樁)과 좌식 사평마(四平馬)의 개고(開膀, 고관절 열기) 훈련을 지속하면서, 겉보기엔 달라 보이는 이러한 수행들이 사실은 서로 다른 무게, 형태, 속도를 사용해 동일한 신체 논리를 훈련하고 있다는 것을 점점 더 강하게 느끼게 되었습니다.

제 인식을 완전히 깨부순 순간은 아주 평범한 어느 아침이었습니다. 평소처럼 검을 들거나 장구(站樁)를 하지 않고, 문 뒤에 있던 긴 우산을 집어 들고 바닷가로 걸어갔습니다. 바닷바람이 옷깃을 스치고, 우산 끝을 앞으로 밀어내며 형의 오행권 연습을 시작했습니다.

장창(長槍)은 모든 결점을 비추는 거울이다.

예전에 벽권(劈拳)을 연습할 때는 손이 항상 몸보다 한 박자 빨랐습니다. 우산 끝을 밀어내자마자 힘이 흩어졌습니다. 하지만 오늘, 손끝에서 주의를 돌리고 대신 발바닥으로 먼저 모래를 눌러준 뒤, 종아리, 고관절, 척추를 타고 힘을 위로 전달하려고 하자, 우산 끝이 갑자기 흔들림을 멈췄습니다. 제가 '친' 것이 아니라, 전신이 끌어당기는 긴 채찍 같았습니다. 낮은 웅웅거림과 함께 우산대 전체가 허리와

고관절에 의해 앞으로 밀려나갔습니다. 그 순간 저는 깨달았습니다. 벽권의 '벽(劈)'은 손으로 하는 것이 아니며, 척추가 무너지는 댐처럼 중심을 땅으로 내리꽂는 것이라고요.

붕권(崩拳)은 더 많은 어려움을 안겨주었습니다. 우산은 가볍지만, 붕권의 힘을 방출할 때 우산 끝에 관통력이 없으면 '찌르기'가 아닌 그저 '찍기'가 되어 버립니다. 여러 번 시도해 본 결과, 허리와 고관절의 전환과 발놀림이 단 한 호흡만 어긋나도 우산 끝이 흔들린다는 것을 알게 되었습니다. 일부러 속도를 늦추고, 발놀림을 먼저 고정시킨 뒤, 고관절이 어깨 회전을 이끌도록 했습니다. 발놀림, 고관절, 팔이 맞물린 튼튼바퀴처럼 결합되었을 때, 가볍기만 하던 우산이 갑자기 공중에 일직선을 그렸습니다. 주먹을 치는 것이 아니라, 온 바닷가가 제 전신에 의해 앞으로 밀려나는 듯한 느낌이었습니다.

찬권(鑽拳)은 나선을 다룹니다. 예전에는 손목으로 '꼬려'고 했지만, 그 결과 어깨가 잠기고 호흡이 떠올랐습니다. 오늘은 우산을 나사산이 있는 강철봉처럼 여겼습니다. 앞으로 찌르면서 몸은 핸드 드릴처럼 발뒤꿈치에서 시작해 고관절, 요추, 견갑골을 거쳐 손끝으로 힘을 전달했습니다. 우산 끝은 공중에 미세한 호를 그렸지만, 힘은 깊숙이 꿰뚫을 수 있었습니다. 저는 마침내 깨달았습니다. 이것은 전혀 손의 움직임이 아니며, 전신의 몸통이 체내에서 나선 압축을 완성하는 것이라고요.

포권(炮拳)은 '거둠(收)'의 소중함을 가르쳐 주었습니다. 전력으로 내리치려고 하자, 몸이 흐트러지고 우산 끝이 심하게 떨렸습니다. 이후 '되돌림'의 순간에 집중했습니다. 우산대가 압축된 스프링처럼 잠재 에너지를 축적했다가 갑자기 방출될 때, 포권은 그 폭발적인 느낌을 만들어냈습니다. 포권이 '포(炮, 대포)'라고 불리는 이유는 내지르는 힘이 강해서가 아니라, 화약처럼 먼저 팍 채워진 다음 점화되기 때문입니다. 핵심은 방출이 아니라 축적에 있습니다.

횡권(橫拳)은 길들이기가 가장 어려웠습니다. 바닷가에서는 바람이 불어 우산이 휘어졌습니다. 이는 중심을 이용해 우산의 방향을 끊임없이 조정해야 한다는 것을 의미했습니다. 저는 '횡권을 던지고' 있는 것이 아니라, 골반과 발바닥으로 중심을 미세 조정하고 있다는 것을 깨달았습니다. 발놀림이 반 박자만 늦어도 우산 끝은 표적을 벗어났습니다. 수없이 반복한 끝에, 횡권은 더 이상 단순한 좌우 흔들림이 아니라, 몸이 흔들리면서도 항상 정중선을 지키는 본능으로 변화했습니다.

오행권 한 바퀴를 모두 끝내니 몸이 뜨거워졌습니다. 그러나 가장 큰 충격은 그 열두, 열세 개의 동작 자체가 아니라, 오늘 우산으로 깨달은 것이 지난 수년간 태극 기구에서 흘린 땀과 완벽하게 일치한다는 발견이었습니다.

태극대간 흔들기 훈련은 '강제'를 익히는 것입니다. 3 미터가 넘는 대간을 팔로 억지로 들어 올리려 하면, 끝이 통제 불능의 스프링처럼 뒤로 튕겨 나옵니다. 발바닥의 힘을 1 인치씩 전달해야 합니다. 발이 다리를, 다리가 고관절을, 고관절이 허리를, 허리가 등을, 등이 어깨를, 어깨가 팔꿈치를, 팔꿈치가 손을 이끕니다. 이 연결 고리 중 하나라도 끊어지면, 대간은 손에서 '도망쳐' 버립니다. 자신을 속일 기회를 전혀 주지 않습니다. 대간 끝이 공중에서 깊은 웅웅거림과 함께 진동하는 순간, 그것은 전체 동력 사슬이 개통되었다는 신호입니다.

키워드: 형의권, 태극권, 권창동원(拳槍同源), 탈창위권(脫槍爲拳), 정진(整勁), 신체 발력, 실수 체오, 단체본원(丹體本源), 태극쌍검, 춘추대도, 대간 흔들기, 마보장, 개고(開胯), 삼체식, 진씨 태극권, 오씨 태극권, 차씨 형의권, 이경오(李經梧), 정맥 전승, 독립 학자, 호주 경오 태극, 비 교습 가이드, 장기 실증

춘추대도 연습은 '세(勢, 기세)를 빌리는' 법을 익히는 것입니다. 대도는 매우 무거워서, 베기, 끊기, 걸기 동작마다 팔만으로는 도저히 버틸 수 없습니다. 처음에는 항상 '통제'하려고 했지만, 도는 점점 더 무거워지고 어깨는 견딜 수 없이 아팠습니다. 이후 통제를 포기하고 몸이 대도의 관성(慣性)을 따르도록 했습니다. 도가 앞으로 떨어지면 중심을 앞으로 보내고, 도가 뒤로 당겨지면 몸을 뒤로 처지게 했습니다. 도와 싸우는 것을 멈추었을 때, 대도는 오히려 내 뼈의 연장선처럼 몸과 함께 움직이며 연습할수록 가벼워졌습니다.

태극쌍검 연습은 '불가분성(不可分性)'을 익히는 것입니다. 쌍검이 요구하는 협응력은 어떤 단일 무기보다도 가혹합니다. 두 개의 칼날, 하나는 길고 하나는 짧으며, 하나는 앞으로 하나는 뒤로 나가지만, 몸은 결코 두 개의 중심을 가져서는 안 됩니다. 한 번은 반수쌍검(反手雙劍)을 연습하다가, 몸이 한쪽으로 치우쳐 다른 쪽 검의 술(穗)이 팔에 엉킨 적이 있습니다. 문제는 손목이 아니라 고관절이 제대로 앉지 못한 데 있었습니다. 골반이 1 인치만 어긋나도 전체 검의 궤적이 빗나갑니다. 검은 교차하지 않을 수 있지만, 허리와 고관절은 항상 동일한 중심에 충실해야 합니다.

우산에서 대간으로, 대도에서 쌍검으로, 저는 수없이 많은 시행착오를 겪었고, 마침내 한 가지를 인정하게 되었습니다. 창, 권, 검, 도는 생김새는 완전히 다르지만, 그 뼈대와 힘줄은 하나입니다. 이들이 궁극적으로 연마하는 것은, 구조적으로 완전하고 불필요한 움직임이 없는 동일한 인체입니다.

최근 몇 주, 저는 이 '구조'를 세우기 위해 거의 자학에 가까운 기초 다지기 상태에 들어갔습니다. 좌식 사평마 개고(開膀): 손바닥 세 개 너비로, 처음에는 30 초도 버티지 못했습니다. 고관절이 마치 쇠못이 뼈를 파고드는 듯했고, 끝난 후 10 분 동안은 똑바로 서 있을 수 없었습니다. 하지만 멈추지 않았습니다. 매일 조금씩 늘리고, 한 걸음 한 걸음 참아냈습니다. 오늘은 한 시간을 딱 채워 앉을 수 있습니다. 끝난 후 20 초 이내에 몸은 자연스럽게 정상으로 돌아옵니다. 가장 신기한 점은, 장구(站樁)를 하지 않는 날에도 좌식 개고를 했다면, 다리 사이에 지속적인 '충만감'이 나타난다는 것입니다. 통증이나 근육통이 아니라, 깊은 근막(筋膜)이 늘어나면서 자연스럽게 장력을 재구축하는 듯한 느낌입니다.

동시에, 개고를 할 때 둔부를 조이고 미저골(尾閥)을 안으로 수렴하는 의념을 점차 추가했습니다. 좌식 개고의 가장 큰 장점은 균형을 잃을 걱정 없이 골반 각도의 미세한 변화를 더욱 순수하게 느낄 수 있다는 점입니다. 처음에는 허리에 심한 통증과 부종이 있었는데, 이는 보상 작용이었습니다. 지금은 허리가 이완되고 통증이 둔부와 고관절의 깊은 층으로 옮겨갔으며, 이는 구조가 제자리를 잡아가고 있음을 의미합니다.

저는 마침내 깨달았습니다. 바닷가 우산의 '정진(整勁)', 태극대간의 '뽀뽀음', 춘추대도의 '기세 빌림', 그리고 쌍검의 '불가분성' — 이 모든 것의 근저에는 단 네 글자가 있습니다. 하체 구조(下盤結構).

이 판단을 검증하기 위해, 오늘은 간단한 복습만 했습니다. 그동안 쓴 모든 것은 제쳐두고, 오직 한 가지 질문만 가지고 연습으로 돌아갔습니다. "아직도 팔로 속임수를 쓰고 있지는 않은가?" 결국 두세 군데의 세부 결함을 더 발견했습니다. 그 순간 저는 확신했습니다. 진정한 발전은 얼마나 강도 높게 연습했느냐가 아니라, 한 바퀴를 모두 마친 후 몸이 어떤 관절이 잘못되었는지를 기억하고 있느냐에 달려 있다고요.

매일 양을 늘릴 필요는 없습니다. 마보장을 30 분에서 1 시간으로 늘린다고 해서 실력이 두 배가 되는 것은 아닙니다. 오히려 지난 이틀 동안은 바닷가에서 훈련량을 의식적으로 줄이고, 밀물과 썰물의 경계에 서서 발밑의 모래가 쓸려 내려가는 느낌과 중심이 미세하게 조정되는 방식을 체험하는 데 더 많은 시간을 투자했습니다. 속도를 늦추자, 과거 수많은 아침 동안 저는 동작을 '서두르고' 있었고, 진정으로 '멈춰서 생각'한 적이 없었다는 것을 깨달았습니다.

오늘, 저는 권·검·창의 진의(眞意) 한 조각을 만졌습니다. 그것은 신비롭거나 난해하지 않습니다. 단지 이것입니다. 몸을 구조로 돌려보내고, 구조가 중심을 따르게 하며, 중심이 모든 기구(器械)를 인도하게 하라.

이것은 아직 시작에 불과할지 모르지만, 저는 앞으로의 길을 뚜렷이 볼 수 있습니다. 매일 쌍검을 놓지 않고, 대간을 자주 흔들며, 대도를 버리지 않고, 마보를 굳건히 합니다. 그리고 무기를 들 때마다, 저는 스스로에게 묻는 것을 잊지 않을 것입니다. 이번에는 팔이 움직이는가, 아니면 몸이 미는가?

진정한 무예는 당신이 무엇을 쥐고 있느냐에 있지 않고, 무엇을 놓느냐에 있습니다. 팔의 잔힘을 놓고, 걸치레를 놓고, 고정된 투로(套路)에 대한 집착을 놓고, 궁극적으로 발이 땅에 뿌리내리고 허리와 고관절이 구동하며 전신이 하나 된 그 자신으로 회귀하는 것입니다.



(그림 #1: 제피 우, 아침 노을 속에서 형의 십이형 중 용형(龍形)을 연습하는 모습)



(그림 #2: 제피 우, 춘추대도 태극공을 연습하는 모습)



(그림 #3: 제피 우, 아침 구름과 바람 속에서 태극쌍검을 연습하는 모습)

저자의 무예 전승 및 실수 배경 (부록)

- 호주 국제 기공 태극 학원 창립자 겸 회장.
- **태극 전승:** 단영(單穎) 종사(이경오 직전)의 제자. 진씨 태극권 제 12 대 전승인, 오씨 태극권 제 6 대 전승인, 호주 경오 태극 전승인.
- **형의 전승:** 조홍위(趙宏偉) 종사의 제자. 차씨(차의재) 형의권 제 9 대 전승인. 호주 조씨 형의권 장문인(계승자) 명패 수여.
- **기공·태극 입문:** 임문휘(林文輝) 종사(왕서안 일맥; 임후성, 손대법, 임해, 낙배옥 직전) 문하에서 장장(站樁)과 기공 수련.
- **핵심 실천 훈련:** 매일 태극권과 태극쌍검 연습. 태극 춘추대도 및 태극 대간(4.5 미터 백랍간 포함) 수련 경험. 마보장, 좌식 사평마 개고(고관절 열기), 삼체식 및 둔부 조이기 훈련의 장기적 실천. 중기(重器) 정진(整勁)을 기반으로, 형의와 태극의 "권·기 일체(拳械一體)" 실수 체계를 관통함.

부록

관련 글:

[극한 무예] 태극쌍검

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971>

다음은 저자가 태극, 무예 및 신체 실천 체계에 대해 쓴 관련 글들로, 독자의 확장 독서와 참고를 위해 제공합니다.

1. 태극 거두(泰斗) 이경오 소전(小傳) — 진·오 태극 근현대사
 - TROVE 링크: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084878>
 - Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
2. 태극권의 대학 체계 진입: 전승자와 학계의 관계 재평가

- TROVE 링크: <https://nla.gov.au/nla.obj-4192307537>
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
- 3. 최초의 국제 태극권의 날의 구조적 의의
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19127582>
- 4. 신체는 우주다: 단체본원(丹體本源)의 생명 구조
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
- 5. 허령정경(虛領頂勁)에 대한 간략한 분석
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
- 6. 《시대 도약(時代躍遷)》 제 7 호 (《태극 거두 이경오 소전》 부록 포함)
- TROVE 링크: <https://nla.gov.au/nla.obj-4157084864>
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18766203>
- 7. 호주 국제 기공 태극 학원 (2024 년~현재): 장기간 운영되는 독립 신체 실천 체계의 제도화 기록 및 통합 연구
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>
- 8. 단체본원(丹體本源): 개인 심신 실천 체계의 기초 선언
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
- 9. 단체(丹體) 수련 일지
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
- 10. 단체 수련, 풍랑 속에서
- Zenodo 링크: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>