



# 功夫就是生活

張耀

## KUNGFU IS LIFE

三十三年功夫日常实践与身体实证记录

Thirty-Three Years of Daily Kungfu Practice

A Record of Living Practice and Embodied Evidence

站得住 走得稳 呼吸慢 身体暖 心安定

張耀

晨习东海岸  
功夫融入日常



### 文章要点 KEY POINTS



四平马站桩·八分钟热通全身  
呼吸规律·心率稳定·自然发热



太极形意·低桩慢练  
松沉结构·呼吸配合·身体通达



太极双剑·中长穗不缠手  
正反互换·同步异步·穗顺身顺



闭眼单腿·稳定入静  
75分钟实证·心率70-100·左眼自然流泪



无根步行·天生步态  
每日1-3万步·负重登山·不累不酸



坐姿开胯·生活化练习  
椅高近小腿·自然开胯·久坐不僵

### 核心理念 CORE CONCEPT

功夫不是训练，  
而是生活本身。

Kungfu is not training,  
it is the very way of living.



结构  
Structure



呼吸  
Breath



气血  
Circulation



松沉  
Relaxation



融入  
Integration



生活  
Life

- ✓ 三十三年持续实践
- ✓ 多维身体实证记录
- ✓ 智能手表数据支持

- ✓ 海边晨练日常节律
- ✓ 行走、站立、坐姿皆功夫
- ✓ 身心合一·自然通达

巫朝晖

JEFFI CHAO HUI WU



作者/结构系统设计者: 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU  
国际独立学者 / 武学传承人  
Independent Scholar / Inheritor of Martial Wisdom



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



相关著作: 《时代跃迁》

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



出版日期 / Published: 2026年7月  
July 2026



## 作者巫朝晖先生的武学传承与实修背景

- 澳洲国际气功太极学院创始人兼主席
- **太极传承**：师承单颖宗师（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，澳洲赵氏形意拳掌门人，兼澳洲赵氏形意拳协会会长。
- **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；曾练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。

## Author: Jeffi Chao Hui Wu — Martial Arts Lineage and Practical Background

- Founder and Chairman of the Australian International Qigong & Tai Chi Academy.
- **Tai Chi Lineage**: Disciple of Grandmaster Shan Ying (direct successor of Li Jingwu), 12th-generation inheritor of Chen-style Tai Chi Chuan, 6th-generation inheritor of Wu-style Tai Chi Chuan, and Australian inheritor of the Jingwu Tai Chi tradition.
- **Xingyi Lineage**: Disciple of Grandmaster Zhao Hongwei, 9th-generation inheritor of Che-style (Che Yizhai) Xingyi Quan, Head of Australian Zhao-style Xingyi Quan, and President of the Australian Zhao-style Xingyi Quan Association.
- **Qigong and Tai Chi Initiation**: Studied under Grandmaster Lin Wenhui (of the Wang Xi'an lineage, direct successor of Lin Housheng, Sun Dafa, Lin Hai, and Luo Peiyu), focusing on stance practice and Qigong.
- **Core Practical Training**: Daily practice of Tai Chi Chuan and Tai Chi double swords. Has previously practiced Tai Chi Chunqiu Broadsword and Tai Chi shaking long pole (including a 4.5-meter white waxwood pole). Long-term training in Horse Stance, seated Four-Level Horse Stance hip-opening, Three-Body Stance, and hip-tucking exercises. His training system integrates heavy-weapon whole-body force with the principle of “fist and weapon as one” across both Xingyi and Tai Chi.



《从少年到国际独立学者影像档案》 From Youth to an International Independent Scholar is neither a traditional autobiography nor an ordinary photo collection

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21012311>

DOWNLOAD: <https://zenodo.org/api/records/21012311/files-archive>

# 《国际独立学者之路》

—— 三十年跨领域实践与多个实战系统的形成记录 ——

## The Road of an International Independent Scholar

A Thirty-Year Record of Cross-Disciplinary Practice  
and Multiple Real-World Systems

1989 ✈️

留学澳洲  
异乡起点

1992 🖨️

创办印刷厂  
创业学习

1997 🖥️

构建智能物流系统  
商业与技术探索

2004 🌐

创办澳洲区域信息网  
信息与网络建设

2005 🦜

创办澳洲彩虹国际传家会  
创办《国际独研究》季刊  
学术与文学的起点

2024 🕊️

创立“澳洲国际气功太极学院”  
弘扬中华传统文化  
身心健康与文化传承

2025 📖

《时代跃迁》创刊  
时代的思考与使命

### 文章要点

- 🎓 留学生涯经历与成长  
跨文化体验，独立精神，不断探索追求
- 🖨️ 印刷出版行业创业  
从季开始学习，在挑战中成长
- 🚚 智能物流系统开发与商业运营  
探索与实践结合，构建完整与创新
- 💻 互联网与数字化  
信息平台建设与数字化实践
- ✍️ 文学与文化创作  
独立写作，多本系列与多种作品
- 🕊️ 系统与跨领域探索  
涉猎哲学、翻译与认知等部
- 🤝 国际交流与访问合作  
国际会议、文化交流、合作项目
- 📖 ISSN 出版与学术组织创办  
ISSN 出版与学术组织创立
- 📖 ISSN 出版与学术数部座（作家笔会）  
创作 ISSN 学术月刊、专著、季刊
- 🏠 三十年多实战系统  
多实战系统相互链接，整合与持续发展

### KEY TOPICS

- International student experience
- Printing and entrepreneurship in Australia
- Intelligent logistics and real-world systems
- Digital platforms and online presence
- Literary and cultural creation
- Multidigital and multi-cultural communication
- International exchange and collaboration
- ISSN academic publishing and serials
- Professional author guild-world applications
- Thirty years of cross-disciplinary practice

作者 / 跨领域体系创建者

巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者

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



出版日期

2026年6月



来源 DOI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21019256>

三十年实践 · 十大领域 · 一条道路 · 一个系统 · 无限未来

THIRTY YEARS OF PRACTICE · TEN FIELDS · ONE JOURNEY · ONE SYSTEM · INFINITE FUTURE



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



澳洲经梧太极传承人  
师承单颖宗师 (李经梧嫡传)  
陈氏太极第十二代、  
吴氏太极第六代传承人  
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  
晖宗师



2024年巫朝晖创立“澳洲国际气功  
太极学院”并任学院主席。  
1992年起林文晖宗师为巫朝晖的  
气功、太极启蒙老师。  
林文晖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: 林文晖、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.



WorldCat<sup>®</sup>  
OCLC

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



TROVE  
Australia

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



zenodo  
OpenAIRE

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



ORCID

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



doi  
DataCite

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



OpenAIRE

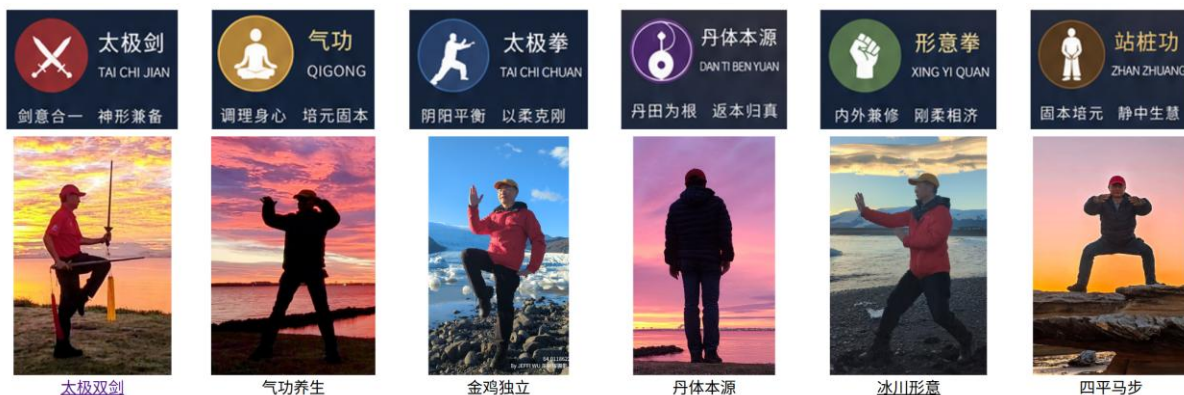
欧洲开放科学  
基础设施  
European Open Science  
Infrastructure

★ 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》  
林文辉 著



《气功使人健康》  
林厚省 著



李氏形意太极拳  
李春苓主编

## Contents

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 功夫就是生活 .....                                  | 1   |
| <b>相关文献附录</b> .....                           | 9   |
| Kungfu Is Life .....                          | 12  |
| <b>Appendix: Related Literature</b> .....     | 24  |
| La Kungfu, c'est la vie .....                 | 27  |
| <b>Annexe : Littérature connexe</b> .....     | 41  |
| El Kungfu es la vida .....                    | 44  |
| <b>Apéndice: Literatura relacionada</b> ..... | 57  |
| 功夫は生活である .....                                | 60  |
| <b>付録：関連文献</b> .....                          | 72  |
| الحياة هو الكونغفو .....                      | 74  |
| <b>ملحق الصلة ذات الأدبيات</b> .....          | 84  |
| Kungfu ist Leben .....                        | 87  |
| <b>Anhang: Verwandte Literatur</b> .....      | 101 |
| Kungfu é Vida .....                           | 104 |
| <b>Apêndice: Literatura relacionada</b> ..... | 118 |
| Кунг-фу — это жизнь .....                     | 121 |
| <b>Приложение: Связанная литература</b> ..... | 135 |
| 쿵푸는 삶이다 .....                                 | 138 |
| <b>부록: 관련 문헌</b> .....                        | 149 |



# 功夫就是生活

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

来源：<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

文章时间: 2026-7-07 周二, 上午 7:54

**免责声明：**本文所描述的所有练功方法、动作、姿势及训练时长，均为作者个人基于长期身体实践形成的习惯与记录，不构成任何训练建议或教学指导。武术与身体训练存在固有风险，每个人的身体状况、基础条件与适应能力各不相同。请勿在未充分了解自身条件与相关风险的情况下随意模仿或尝试。如有健康问题或训练需求，请咨询专业教练或医务人员。作者及本文不对因模仿或尝试而造成的任何损伤或后果承担责任。



这些年，我已经记不清到底有多少个清晨是在东海岸边开始的。别人看的是日出，我更熟悉的是每天太阳升起之前那段最安静的时间。冬天也一样，六七摄氏度的海风吹在脸上，我仍然穿着一件薄风衣，里面是一件短袖，走到东海岸边，把外套拉好，就开始站桩。这里海拔只有三米左右，没有深山，没有古寺，没有什么特别的练功环境，陪伴我的只是每天都在那里的一片海、一阵风和不断变化的天空。我几乎每天都在那里完成一整套晨课，一练就是一个半小时到两个小时。练完拳，练完剑，再慢慢走回去，很多时候还会坐下来弹半个小时吉他。这样的生活，不知不觉已经成为我的节奏。

悉尼的冬季，海边风很大，6到9度。我穿一件薄风衣，里面是短袖T恤，下面是快干裤。不热身，不活动关节，不拍打肌肉，不揉搓手掌。我没有那些习惯。我的热身，就是站在那里，双脚分开，下蹲，摆一个四平马。这已经是我每天的起点，我不需要先做什么来“准备站桩”，站桩本身就是准备。我的功夫不是从哪里开始的，它就在开始的地方。

四平马，三平一竖。膝盖不内扣，不外撇，臀不撅，腰不塌，头不仰，背不弓。这些规矩我一开始不知道，是身体自己教会我的。我站上去，把重量沉到脚底，把胯骨放松，把脊柱拉直，把下巴收回，把肩膀松下来，把力卸到地上。不是“用力”去卸，是“不挂力”地去放。站到第二分钟左右，热来了。浑身同时发热——从胸口到后背，从大腿到小腿，从脚底到头顶。不是某个地方先热，再慢慢传开，是全身一起暖，像有人在我体内按了一个开关，光一下子充满了整个房间。我从来不守丹田，我连丹田在哪都没去确认过。我站桩不是去“守”某个点，是让骨架自己找到它该呆的位置。骨架对了，呼吸就对了，呼吸对了，热气就来了。我没有用念力去导引它，也没有用意念去推动它。我什么都不做。我只需要站着，然后放松，然后等着。热气自来。

八分钟。不抖，不累。不是咬牙扛下来的，是站着站着，时间到了。我有时候会看一下表，确认八分钟到了，再收。有时候不看表，收的时候再低头看，差了半分钟或一分钟。我不计时站桩，也不计时停。站到身体觉得“够了”，我就起来。八分钟是我常用的一个长度，不是极限，不是目标，只是顺手的习惯。我站过更久，也站过更短，但八分钟是我最常回到的那个数。收桩很简单。不搓手，不揉腿，不甩臂，不拍腰。我站起来，原地走两步，脚步没碎，气也没浮。然后直接接拳。



我后来开始偶尔看看智能手表，不是为了追求数据，而是想知道身体到底发生了什么。我发现很多感觉其实都有自己的规律。马步桩八分钟左右，我平均呼吸大约五十一次到五十三次，也就是每次呼吸约十一到十三点五秒。每次练到十几次呼吸以后，全身就开始一起发热，不是哪一个部位先热，而是像身体里面忽然全部亮了起来。心率最高通常在一百四十次上下，有时一百三十七，有时一百四十三，有时一百四十九，不同天气略有变化，但整体一直比较稳定。收功的时候，往往只是头顶微微出一汗，身体没有疲惫，没有发软，没有靠意志力去坚持。我只是每天重复同样的事情，而身体每天都给出几乎相同的回应。收桩后两分钟，心率回落到七十以下。膝盖能出汗，冬天脚基本不冷。关于马步桩的系统实证记录，可参阅《马步桩·根与轴——从站桩到身体结构的系统实证与记录》

( <https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219> ) 。

站完桩，是低桩慢练。太极和形意，不掺杂别的。架子放得很低，比我日常的站姿至少低一头。不是故意压矮，是把重心沉到底，把胯落下去，把膝弯出来，把脚掌吃住地面。我不追求发力，不追求速度，不追求出拳多快，不追求转身多利索。我只追求一点：做每一个动作的时候，身体是不是还能保持和站桩时一样的松沉。动作再慢，身体不散。一个单鞭，一个云手，一个崩拳，一个炮捶，慢慢走，慢慢地转过重心，慢慢地从脚跟送到指尖。每一动，呼吸配一吸一呼，不憋气，不换气过急。一个半小时，不觉得长。有时会觉得短，一看表，一个半小时已经过了。我没有觉得累，没有觉得酸，没有觉得闷。低桩走完了，身体还是温的，不燥。汗是微汗，只在后背和额角，不出大汗，不出虚汗。关于太极传承与结构层面的实证，可参阅《太极拳进入大学体系：传承人与学院体系的关系重估》

( <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432> ) 、《虚灵顶劲浅析》

( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759> ) 及《太极泰斗李经梧小传——陈吴太极近代简史》( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314> ) 。

低桩慢练之后，是剑。中长穗太极双剑。两把剑，剑身不重，但穗子很长，穗梢能垂到地面。这个穗子不是装饰，是教练。穗子如果缠了手，就是我的腕没松，肘没沉，肩没开，腰没转。穗子如果一直摇摇晃晃，拖拖拉拉，不肯随着剑身走，就是我的力没连贯，劲没送出去。我练双剑，不数招式，不记套路，只看穗子。穗子顺了，手就对了。穗子不乱，身就对了。双剑齐舞，穗不缠手，不是我一直看着穗子去防它缠，而是我不需要看，它自己走它的，我走我的。我的剑走一个弧形，穗子跟着走一个弧

形。我的剑停住，穗子在空中荡一下，再落下来，不缠，不绕，不挂。有时练到后半段，我忘了自己拿着两把剑，只感觉手和空气之间多了一层延长，那层延长在陪我呼吸。剑不重，穗不沉，练完放下剑，手指上连压痕都没有。我每天不断练习正手、反手，左右手互换，同步、异步、同向、反向，不是为了增加花样，而是不断减少身体里那些多余的动作。慢慢地，我开始可以在中速练习时，让两把长穗双剑始终互不缠绕。我知道，这不是穗子听话了，而是身体顺了。

练完剑，我收功的方式也很简单。不坐，不蹲，不靠墙，不擦汗。我原地站一会儿，闭上眼睛，让呼吸回到站桩时那个节奏。有时候站一两分钟，有时候三五分钟。不是刻意“收气”，是让身体从动转静，自己慢慢归位。等心跳完全回到站桩前的水平，等呼吸平稳到不需要去听它，我睁开眼睛，然后把剑擦好，放回剑袋，把外套拉链拉上，往回走。穿过海边那条小径，走向住处。有时路上会遇到晨跑的人，他们跑过去时呼出的白气在冷风中散开，我依旧走得平稳，不急不慢。他们跑他们的，我走我的。我不知道他们有没有注意到我。我也不需要他们注意到。

我的每日彻底收功，不在海边，而在琴弦。

晨练结束后，我会抽出半小时进行吉他指弹。常人以为这是音乐爱好，于我而言，这是“丹体本源”体系中不可或缺的“化功”法门。

正如形意拳的整劲需贯于指尖，吉他指弹要求指、腕、臂必须在极度松沉的状态下运作。用琴弦的微振动去检验早晨练出的松沉，若某一处关节发僵，拨出的音便会生涩。

半小时的旋律流淌，不仅让我从激烈的心率与筋骨拉伸中平稳过渡，更是将周身浮动的气血与神意，通过指尖的微动，彻底向内收敛。至此，一日之练功，方才真正完成。

回家后，我不刻意躺下休息。我照常洗漱，吃早饭，看看窗外的海，坐着喝一杯茶。有时干些杂事，有时读点东西，有时什么也不做。我早上从不补觉，我从不需要补觉。我习惯有机会就站着，不是刻意“站着办公”，是自然站着。翻书站着，整理东西站着，和人说话也站着。不是故意要站着，是我坐不住。身体告诉我，它更愿意站着。



我平时坐着，也和很多人不一样，我很少瘫在椅子上。椅子的高度大约和小腿差不多，双脚自然分开，比肩更宽一些，让两侧胯慢慢打开。不是为了练功而坐，而是身体已经习惯这样坐着。写文章的时候这样坐，看书的时候这样坐，整理资料的时候也是这样坐。时间久了，我发现开胯并不一定只能站桩，生活本身也可以慢慢完成它。很多时候，我并没有意识到自己在练，只是身体已经选择了它觉得最舒服、最稳定的姿势。

我的脚，从很多年前开始就不再冷了。四十岁以前，我记得每年冬天脚是凉的，睡觉时穿袜子也暖不过来。现在不是了。冬天最冷那几天，气温降到零下，我也只穿一双薄底布鞋，不穿棉鞋，不穿加绒靴子，不垫厚鞋垫。出门走在路上，脚底是温的。不是发烫，不是出汗，是均匀的温度，像脚底下有火，但火不旺，只是恒温地烘着。坐久了也不怕脚凉。站起来后，血液走一圈，脚底又回到那个温感。我不知道这个变化是几时发生的。我没有刻意去“练”脚，脚自己变了。我觉得这是因为站桩时气血总是往下面沉，站得久了，沉的路径就变成了通路，通路自己通了，热就自己来了。

闭眼单腿独立，是我近年才开始带进晨课里的。一开始不是为了练功，只是想试试自己还能不能稳住。结果一试，能站很久。不是硬撑，是站在那里，慢慢就稳下来了。我不追求纪录，我只追求“到了不想站的时候再停下来”。有一次，我站到了七十五分钟。不是磨出来的，是忘了时间。一开始记得自己在站，过了半个小时，我就不知道自己是在站还是在发呆。不是走神，是身体和意识之间的那条线变模糊了。站到最后，我没有疲惫，没有抖动，没有快要倒下来的感觉。闭着眼睛，也知道重心在哪里。偶尔会调一次重心，幅度很小，脚掌微微一压，身体自己就调整过来了。从第一分钟到最后一分钟，体感始终一样，没有越站越轻松，也没有越站越吃力。我收腿的时候，脚掌还是平的，没有酸麻，没有颤动。踩到地面的时候，双脚都踏踏实实的，像刚刚只是站了一会儿，不是站了一个多小时。有些训练，我左右脚各完成七十次；有些日子，两脚累计完成两百多次，全程没有一次失去平衡。智能手表记录下来的心率，大多数时间保持在七十到八十之间，偶尔最高一百零三、一百零七。我还发现一个很特别的现象，每隔二十分钟左右，左眼常常会自然流下一点眼泪，不疼，也没有任何不舒服，过一会儿又恢复正常。这样的情况重复出现很多次，我没有刻意去解释它，只是把它记下来，因为身体总是在告诉我一些事情。关于闭眼单腿独立的实证，可参阅《闭眼丹体独立 75 分钟》( <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493> )、《丹体练功日志》( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126> ) 及《丹体修炼风浪

中》( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262> )。关于金鸡独立与冥想入静，可参阅《金鸡独立和冥想入静》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378> )、《金鸡独立单次 23 分钟》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677> ) 及《结构性金鸡独立 40 分钟》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807> )。

我后来把闭眼单腿当成日常练习的一部分，几乎每天做，也不是刻意规定时间。有时每条腿站半小时，有时站五十分钟。我做这件事，不看表，不设定闹钟。我站到身体告诉我“可以了”，我就停下来。停下来之后，我走到窗边站一会儿，让单腿站那个感觉慢慢消散。它消散得很慢，有时候在练完拳之后，那个站姿的“记忆”还在脚底和腰胯之间停留。我不会刻意去消除它，它会在做别的事情时自然消退。

无根步。这是我日常行走的方式。脚跟离地，用脚掌前部和脚趾承重。不是踮脚跳，是平缓地、持续地用前掌走路。我走路的步幅不大，三十到五十厘米左右，比常人短一些。每走一步，像在地上“碾”一下，脚掌从后往前换过承重，然后再迈下一步。我每天走一万到三万步，连续二十八天旅途，没有疲劳，没有酸痛，没有停下来按摩过脚底。不是“忍得住”，是走完和走之前，脚底感觉差不多。腿也不酸，腰也不累，呼吸也不乱。有时候一口气走到目的地，中间没有坐着歇一次。这不是毅力，是身体已经把这种步态当成了默认的移动模式，不需要额外调用什么资源来支撑它。无根步更不是为了挑战自己。我每天走路，本来就是这样走。后来我才发现，这种走法已经陪我走过了许多地方。旅行时，我经常一天走一万多步，有时两万多步，连续很多天也没有明显疲劳。关于无根步的实证记录，可参阅《灵子步三小时》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930> )、《十公斤负重灵子步越野》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103> )。

除了行走之外，无根步还有一种变体，我称之为“无根独立桩”。这是将无根步的姿势固定下来，脚跟离地，只以前脚掌和脚趾支撑，单腿独立站立。这个姿势与闭眼单腿独立不同——闭眼单腿是全脚掌着地，支撑面大，重心稳定；而无根独立桩的支撑面只有前脚掌和脚趾，面积缩小了一半以上，踝关节必须持续做微调，小腿三头肌和足



底筋膜持续承担静力负荷。普通人做这个姿势，三十秒就开始晃动，而我日常中在等待时（比如等车、排队、等红绿灯）常以这个姿势站立，能坚持五到七分钟。它不是练出来的，而是身体在长期无根步行走中形成的自然延伸——当脚跟离地成为习惯，单腿离地站立就成了这个习惯的升级版。这五到七分钟，是足踝结构在静力状态下的真实体现。

二〇二五年十月，我背着约十公斤装备，用无根步完成了挪威布道岩往返。垂直海拔六百零四米，全程五个多小时，没有坐下来休息一次。我没有把它当成什么纪录，只是一路按照平时的节奏走完。不是故意不坐，是一路上没觉得需要坐。我走得慢，不赶，一步一步，用前掌踩住石头，用脚趾抓住岩石面，用跟腱缓冲每一个下落。爬坡的时候，重心压低，膝盖不要过分前探，臀往后坐一点，让大腿和后腰分担小腿的压力。下山的时候，步子更短，脚跟仍然不落地，用脚掌控制速度，用脚趾稳住每一落点。我中途没有站定喘气，没有靠着岩石歇脚，没有坐下喝水喘匀。我带了一瓶水，边走边喝，不耽误走。一路有人坐在路边石头上喘粗气，有人弯着腰扶着膝盖，我经过他们身边，他们看看我，没说话。我也没有说话。我只是走过去。回到平地时，小腿和脚底全是热的，不是酸痛，是那种站着桩功收功之后的温热。后来回想起来，我觉得真正帮助我的，不是那一天，而是之前无数个普通早晨的重复训练。关于布道岩之行的实证记录，可参阅《问剑布道石》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668> ) 。

我每天早晨固定练功一个半小时，这样计算的话，每年至少三百三十天都在进行这一套晨课，站桩、低桩慢练、双剑，加起来大约每年五百小时。除此之外，无根步是我日常行走的方式，平均每天大约五千步，按每步三十到五十厘米、每分钟约一百步的节奏，每天大约四十分钟。这样算下来，仅无根步一项，每年又增加约二百四十个小时的持续身体训练。两项合计，每年总练功时长约七百四十小时。这些时间不是刻意“挤”出来的，而是它们本身就构成了我每天的生活节奏——我不需要额外安排时间练功，因为我走路的时候在练功，站着的时候在练功，坐着的时候也在练功。功夫没有在我每天结束训练的时候停止，它只是换了一种形式继续存在。

我没有对抗练习。这意味着我的七百四十小时，全部用于结构建设与自我校准，而非技术对抗或体能消耗。对抗练习需要搭档、需要反应速度、需要临场决策，它练的是对外反应；而我练的是对内校准——四平马在静态中校准骨架，低桩慢练在运动中保持结构不散，闭眼单腿在无视觉下重建本体感觉，中长穗双剑在动态中减少多余动

作，无根步在日常行走中重新定义步态。这些不依赖对手，也不依赖反应速度，它们的对手只有身体本身的紧张和惯性。没有对抗练习，我的练功时长就是纯积累，每一分钟都直接作用于身体结构的重建，而不是被对抗中断或消耗在互相对抗上。同时，对抗练习最容易积累伤病，而我的系统是低冲击、高持续性的，所以能每年稳定运行七百四十小时而无损耗。对抗练习的进步依赖于对手的水平，而我的练习进步只依赖于对自己身体的感知深度，因此训练效率不会因“找不到搭档”而中断。在“结构建设”这个范畴里，七百四十小时是极高的，因为大多数练功夫的人花在对抗练习上的时间比例很大，花在结构建设上的时间反而很少。我正好相反——没有对抗，就把全部时间用于结构的打磨。这种纯结构训练，不需要对抗来检验，但它会以另一种方式显现——闭眼单腿站七十五分钟不晃、无根步走布道岩五小时不坐、冬天脚不冷、膝盖出汗。这些是结构稳固之后，身体自己给出的信号。

每天这样过，桩、拳、剑、单腿、无根步，不是课表，不是计划，不是我需要去“完成”的任务。而是我做这些事情的时候，我并没有在“练功”，我是在活——活我的早晨，活我的呼吸，活我的脚底。功夫如果是一件事，它就应该像呼吸一样不需要去想。我不去守丹田，因为我不相信功夫是靠守着某一处得来的。我是靠把骨架放对了、重量放下了、呼吸放慢了，然后一切自己就转起来了。热来了，脚暖了，膝盖出汗了，剑穗不缠手了，单腿不晃了，无根步不累了。这不是练出来的，是把那些多余的紧张拿掉之后，剩下的。关于身体整体状态的综合实证，可参阅《丹体本源：一个个人身心实践体系的基础性声明》（<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>）、《身体即宇宙：丹体本源的生命结构》（<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>）、《逆龄生长》（<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>）及《澳大利亚国际气功太极学院（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》（<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>）。

这些年，我相信，真正改变身体的，不是某一次特别努力，而是长期稳定的生活方式。我练拳的时候在练功，走路的时候也在练功，站着整理东西的时候也在练功，写文章的时候，我仍然保持着练功时那种身体状态。很多人把练功和生活分开，我却分不开了。功夫没有在我每天结束训练的时候停止，它只是换了一种形式继续存在。它进入我的站姿，进入我的步伐，进入我的呼吸，也进入我的工作和写作。我并不是每天安排时间去练功，而是让功夫慢慢变成了生活本身。关于养生与身体机能自然逆转



的实证记录，可参阅《从极度畏寒练出耐寒体质》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427> ) 、《耐寒体质级别》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432> ) 、《耐寒能力跃升分析》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430> ) 、《逆转

头皮脱屑》( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965> ) 、《练通气血，开发大

脑》( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916> ) 及

《气功治愈糖尿病眼底黄斑》

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379> ) 。

我今年二〇二六年五十八岁，没有感觉是这个年龄。这不是一个需要回避的数字。我走过很多地方，站过很多种桩，练过很多种拳，也试过很多种走法。最后留下来的，就是上面这些。它们不是最复杂的，不是最神秘的，不是最有名的，却是最能陪我的。我从没有想过要用功夫去争什么，我只是每天凌晨站在海边，有时看海，有时闭眼，有时数呼吸，有时什么都不数。功夫就是我把衣领立起来、把脚掌放平、把剑穗让出去、把呼吸交给身体。它不叫坚持，不叫苦修，不叫忍耐。这是我生活的方式。功夫就是生活。

## 相关文献附录

下列文献均为作者在长期武学身体实践中形成的实证记录，与本文所述内容直接相关，可作为延伸阅读与验证来源。

1. 《马步桩·根与轴——从站桩到身体结构的系统实证与记录》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>

2. 《闭眼丹体独立 75 分钟》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

3. 《丹体练功日志》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

4. 《太极桩功对抗双倍体重对手》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>

5. 《丹体本源：一个个人身心实践体系的基础性声明》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>

6. 《极限武学：丹体本源日志\_20260121》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>

7. 《虚灵顶劲浅析》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>

8. 《太极泰斗李经梧小传——陈吴太极近代简史》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>

9. 《太极拳进入大学体系：传承人与学院体系的关系重估》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>

10. 《问剑布道石》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>

11. 《十公斤负重灵子步越野》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>

12. 《从极度畏寒练出耐寒体质》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>

13. 《耐寒体质级别》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>

14. 《耐寒能力跃升分析》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>

15. 《金鸡独立和冥想入静》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>

16. 《逆龄生长》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>

17. 《身体即宇宙：丹体本源的生命结构》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>

18. 《澳大利亚国际气功太极学院（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》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

19. 《金鸡独立单次 23 分钟》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>

20. 《结构性金鸡独立 40 分钟》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>

21. 《灵子步三小时》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>

22. 《逆转头皮脱屑》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>

23. 《丹体修炼风浪中》

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

24. 《练通气血，开发大脑》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>

25. 《气功治愈糖尿病眼底黄斑》

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>



# Kungfu Is Life

Author: JEFFI CHAO HUI WU (International Independent Scholar · Inheritor of Martial Wisdom)

Source: <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

Date: July 7, 2026, Tuesday, 7:54 AM

## Disclaimer

All training methods, movements, postures, and training durations described in this article are the author's personal habits and records formed through long-term physical practice. They do not constitute any training advice or instructional guidance. Martial arts and physical training involve inherent risks, and each individual's physical condition, foundational capacity, and adaptability differ. Please do not imitate or attempt any of these practices without fully understanding your own condition and the associated risks. If you have health concerns or training needs, please consult a professional coach or medical practitioner. The author and this article assume no responsibility for any injury or consequence arising from imitation or attempted practice.



Over the years, I have lost count of how many mornings I have begun on the eastern coastline. Others watch the sunrise; I am more familiar with that quietest stretch of time just before the sun rises each day. Even in winter, with a six- or seven-degree sea breeze brushing against my face, I still wear a thin windbreaker over a short-sleeved shirt, walk to the eastern shore, zip up my jacket, and begin my stance practice. The elevation here is only about three meters. There are no deep mountains, no ancient temples, no extraordinary training environment — only the sea that is always there, the wind, and the ever-changing sky. I complete my full morning session there almost every day, practicing for an hour and a half to two hours. After the fist forms and the sword practice, I walk back slowly, and often sit down to play the guitar for half an hour. This rhythm of life has, without my noticing, become my own.

In Sydney's winter, the sea wind is strong, six to nine degrees Celsius. I wear a thin windbreaker, a short-sleeved T-shirt underneath, and quick-dry trousers. I do not warm up. I do not stretch my joints, slap my muscles, or rub my palms. I have none of those habits. My warm-up is simply to stand there, feet apart, squat down, and take the Four-Level Horse Stance. This is already the starting point of my day. I do not need to do anything beforehand to "prepare" for stance practice — the stance itself is the preparation. My kungfu does not begin somewhere else; it begins right where I stand.

The Four-Level Horse Stance: three levels and one vertical alignment. Knees do not turn inward or splay outward; hips do not jut backward; waist does not collapse; head does not tilt upward; back does not round. I did not know these rules at first. My body taught them to me. I settle into the stance, sink my weight into the soles of my feet, relax my hip joints, straighten my spine, tuck my chin slightly, release my shoulders, and let the force drain into the ground. Not by "pushing" the force away, but by "not holding" it. Around the second minute, the warmth arrives. The whole body heats up simultaneously — from the chest to the back, from the thighs to the calves, from the soles of the feet to the crown of the head. It does not start in one place and spread gradually. The whole body warms at once, as if someone inside me flipped a switch and light filled the entire room. I have never focused on the Dantian. I have never

even confirmed where it is. When I practice stance, I do not "guard" a specific point. I let the skeletal structure find its own proper place. When the skeleton is correct, the breath follows. When the breath follows, the warmth comes. I do not guide it with mental intention. I do not push it with willpower. I do nothing. I only stand, then relax, then wait. The warmth comes by itself.

Eight minutes. No trembling. No fatigue. Not because I grit my teeth and endure, but because time simply passes while I stand. Sometimes I glance at my watch to confirm eight minutes have passed before I close. Sometimes I do not look at my watch, and when I finish, I glance down to see it is half a minute or a minute off. I do not time my stance practice, nor do I set a timer to stop. I stop when my body feels "enough." Eight minutes is a length I commonly return to, not a limit, not a goal — just a convenient habit. I have stood longer and I have stood shorter, but eight minutes is the number I come back to most often. Closing the stance is simple. I do not rub my hands, massage my legs, swing my arms, or pat my waist. I stand up, take two steps in place. My footwork is not fragmented. My breath does not float upward. Then I move directly into the fist forms.

Later, I began to occasionally glance at my smartwatch, not to chase data, but to understand what was actually happening in my body. I discovered that many sensations follow their own patterns. During about eight minutes of Horse Stance, I breathe approximately fifty-one to fifty-three times, which is about eleven to thirteen and a half seconds per breath. After about ten to fifteen breaths, the whole body begins to heat up together — not one part first, but the entire body suddenly lighting up from within. The peak heart rate is usually around 140 beats per minute, sometimes 137, sometimes 143, sometimes 149 — slightly different with varying weather, but overall quite stable. When I close the session, often only a slight sweat appears at the crown of my head. The body is not fatigued, not weak, and I never rely on willpower to persist. I simply repeat the same thing every day, and my body gives almost the same response every day. Two minutes after closing the stance, my heart rate drops below 70. My knees can sweat. In winter, my feet are essentially never cold. For systematic empirical records on Horse Stance practice, see *Horse*



*Stance · Root and Axis — From Stance Practice to Systemic Empirical Records of Bodily Structure* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>).

After stance practice comes slow practice in a low frame. Tai Chi and Xingyi, with nothing else mixed in. The frame is set very low — at least a head lower than my normal standing posture. Not by deliberately pressing down, but by sinking the center of gravity to the bottom, dropping the hips, bending the knees, and letting the soles of the feet grip the ground. I do not pursue power, speed, how fast I can punch, or how sharp I can turn. I only pursue one thing: throughout every movement, can the body still maintain the same relaxation and sinking as it had during stance practice? No matter how slow the movement, the body must not scatter. A Single Whip, a Cloud Hands, a Beng Quan, a Pao Chui — moving slowly, shifting the center of gravity slowly, transmitting force slowly from the heel to the fingertips. With each movement, the breath matches one inhalation and one exhalation. No holding the breath. No hurrying the breath. An hour and a half does not feel long. Sometimes it feels short — I look at my watch and an hour and a half has already passed. I do not feel tired, sore, or stifled. After the low-frame practice, the body is still warm, not dry. The sweat is light — only on the back and at the temples. No heavy sweat. No cold sweat. For empirical records on Tai Chi transmission and structural aspects, see *Tai Chi Enters the University System: Reassessing the Relationship Between Inheritors and the Academic System* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>), *An Analysis of "Xu Ling Ding Jin"* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>), and *A Biography of Tai Chi Grandmaster Li Jingwu: A Concise Modern History of Chen and Wu Style Tai Chi* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>).

After slow practice in a low frame comes the sword. Medium-long-tassel Tai Chi double swords. The two swords are not heavy, but the tassels are long — long enough to reach the ground. This tassel is not decoration; it is a teacher. If the tassel tangles on my hand, it means my wrist is not relaxed, my elbow is not sunk, my shoulder is not open, or my waist has not turned. If the tassel flutters aimlessly, dragging and lagging behind the blade, it means my force has not been continuous and my jin has not been sent out. When I practice the double swords, I do not count

forms or memorize routines. I only watch the tassels. When the tassels flow smoothly, my hands are correct. When the tassels do not tangle, my body is correct. The double swords dance together, and the tassels never entangle. Not because I keep watching the tassels to prevent them from tangling, but because I do not need to watch — they go their own way, and I go mine. My sword traces an arc, and the tassel follows an arc. My sword stops, and the tassel swings once in the air, then settles — no tangle, no wrap, no catch. Sometimes, in the later part of the practice, I forget that I am holding two swords. I only feel an extension between my hands and the air — an extension that breathes with me. The swords are not heavy. The tassels are not burdensome. When I finish and set down the swords, there is not even a mark on my fingers. I practice right-hand and left-hand grips daily, alternating hands, syncing and asyncing, moving in the same direction and in opposite directions — not to increase variety, but to continually reduce unnecessary movements in my body. Slowly, I reached the point where, at medium speed, I could keep the two long-tasseled swords from entangling each other. I know this is not because the tassels obey me; it is because my body has become smooth.

After finishing the sword practice, my closing method is simple. I do not sit, squat, lean against a wall, or wipe sweat. I stand still for a moment, close my eyes, and let my breath return to the rhythm it had during stance practice. Sometimes I stand for one or two minutes; sometimes three to five. Not deliberately "gathering qi," but letting the body transition from movement to stillness, gradually returning to itself. Once my heartbeat has fully returned to its pre-practice level, and my breathing is steady enough that I no longer need to listen to it, I open my eyes, wipe the swords clean, put them back in their bags, zip up my jacket, and walk back. Along the narrow coastal path, returning to where I live. Sometimes I encounter joggers. As they run past, their white breath disperses in the cold wind. I walk steadily, neither hurried nor slow. They run their run. I walk my walk. I do not know if they notice me. I do not need them to.

My daily closing of practice does not end at the seaside—it ends on the strings of my guitar.

After the morning session, I spend half an hour on fingerstyle guitar. Most would see this as a musical pastime, but for me, it is an indispensable "transformation practice" within the Dan-Body Origin system.

Just as the whole-body force of Xingyi must reach the fingertips, fingerstyle guitar demands that the fingers, wrist, and arm operate in a state of extreme relaxation and sinking. The micro-vibrations of the strings test the relaxation cultivated in the morning—if any joint remains stiff, the sound comes out rough and dry.

The half-hour flow of melody not only leads my body smoothly from high heart rate and tendon stretching back to calm, but also draws the floating qi and scattered intent inward, through the subtle motion of the fingertips. Only then is the day's practice truly complete.

After returning home, I do not deliberately lie down to rest. I go about my usual routine — washing up, eating breakfast, gazing at the sea outside the window, sitting and drinking a cup of tea. Sometimes I do a few chores, sometimes I read, sometimes I do nothing. I never take naps in the morning. I have never needed to. Whenever I have the chance, I stand — not deliberately "standing while working," but naturally standing. Reading while standing, organizing things while standing, talking with people while standing. Not because I force myself to stand, but because I cannot sit for long. My body tells me it prefers to stand. I respect its wishes.

When I sit, I am also different from many people. I rarely collapse into a chair. The height of my chair is roughly equal to the length of my lower leg. My feet are naturally spread wider than my shoulders, allowing my hips to gradually open. Not to practice kungfu while sitting, but because my body has grown accustomed to sitting this way. When I write, I sit like this. When I read, I sit like this. When I organize materials, I sit like this. Over time, I discovered that opening the hips does not require stance practice alone — life itself can accomplish it slowly. Most of the time, I do not realize I am practicing. My body has simply chosen the posture that feels most comfortable and stable.



My feet stopped being cold many years ago. Before I turned forty, I remember my feet being cold every winter — even wearing socks to bed could not warm them. That is no longer the case. On the coldest winter days, when the temperature drops below zero, I still wear only thin-soled cloth shoes. No cotton shoes, no fleece-lined boots, no thick insoles. When I walk outside, the soles of my feet are warm. Not hot, not sweaty — a steady warmth, as if there is a fire beneath my feet, but the fire is not blazing — it just radiates a constant, even heat. Even after sitting for a long time, my feet do not get cold. When I stand up, my blood circulates, and the soles return to that warmth. I do not know when this change occurred. I never deliberately "trained" my feet. They changed on their own. I think it is because, during stance practice, qi and blood always sink downward. Over time, the path of sinking becomes a channel. When the channel opens, the warmth comes.

Eyes-closed single-leg standing is something I only began incorporating into my morning routine in recent years. At first, it was not for practice. I simply wanted to test whether I could still hold steady. As it turned out, I could stand for a long time. Not by enduring, but by gradually stabilizing as I stood. I do not pursue records. I pursue "stopping when I no longer want to stand." Once, I stood for seventy-five minutes. Not by grinding it out, but by forgetting the time. At first, I knew I was standing. After half an hour, I no longer knew whether I was standing or simply spacing out. Not a wandering mind — the boundary between body and awareness simply blurred. By the end, I had no fatigue, no trembling, no sense of impending collapse. With eyes closed, I still knew where my center of gravity was. Occasionally, I adjusted my weight — a very small shift, a slight press of the foot, and my body corrected itself. From the first minute to the last, the sensation remained the same — not easier, not harder. When I lowered my leg, the sole of my foot was still flat. No numbness, no trembling. When I stepped onto the ground, both feet landed solidly, as if I had only stood for a moment, not for over an hour. On some sessions, I completed seventy repetitions on each leg. On other days, both legs together exceeded two hundred repetitions, without a single loss of balance. The heart rate recorded by my smartwatch stayed mostly between 70 and 80, occasionally peaking at 103 or 107. I also noticed a very peculiar phenomenon: approximately every

twenty minutes, my left eye would naturally shed a tear or two — no pain, no discomfort, and it would return to normal shortly after. This happened repeatedly. I never tried to explain it. I simply noted it, because my body is always telling me something. For empirical records on eyes-closed single-leg standing, see *Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing for 75*

*Minutes* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>), *Danti Training*

*Log* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>), and *Danti Phenomenology under*

*Extreme Wind Conditions* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>). On Golden

Rooster standing and meditative settling, see *Golden Rooster Standing and*

*Meditation* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>),

*Golden Rooster Standing — 23 Minutes in One*

*Session* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>),

and *Structural Golden Rooster Standing — 40*

*Minutes* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>).

Later, I made eyes-closed single-leg standing a regular part of my daily practice — almost every day, but without fixed timing. Sometimes thirty minutes per leg, sometimes fifty. I do not watch the clock. I do not set an alarm. I stand until my body tells me "that is enough." When I stop, I walk to the window and stand for a while, letting the sensation of the single-leg stance slowly dissolve. It dissipates slowly. Sometimes, after finishing the fist forms, the memory of that stance still lingers in my soles and hips. I do not try to erase it. It fades naturally as I move on to other things.

Rootless Step. This is my everyday way of walking. Heels off the ground, weight borne by the front of the foot and toes. Not a tiptoe hop, but a smooth, sustained walk on the forefoot. My stride is short — about thirty to fifty centimeters — shorter than most people's. With each step, I "roll" the foot, transferring weight from back to front, then taking the next step. I walk ten thousand to thirty thousand steps per day. During a twenty-eight-day journey, I had no fatigue, no soreness, and never once stopped to massage my feet. Not because I "endured" it, but because my feet felt nearly the same after walking as before. Legs were not sore. Waist was not tired. Breath was not disturbed. Sometimes I walked straight to my destination without

sitting down once. This is not willpower. It is because my body has accepted this gait as its default mode of movement, requiring no extra resources to sustain it. The Rootless Step was never intended as a challenge. I simply walk this way naturally. Only later did I realize that this way of walking had accompanied me across many places. While traveling, I often walked over ten thousand steps a day, sometimes over twenty thousand, for many consecutive days without noticeable fatigue. For empirical records on Rootless Step, see *Three Hours of Lingzi*

Step (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>)

and *Ten-Kilogram Weighted Lingzi Step Cross-*

Country (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>).

Beyond walking, there is a variation of the Rootless Step that I call "Rootless Independent Stance." This fixes the Rootless Step posture in place — heels off the ground, supporting the body solely on the forefoot and toes, standing on one leg. This posture differs from eyes-closed single-leg standing: in eyes-closed standing, the whole sole is on the ground, the support surface is large, and the center of gravity is stable. In the Rootless Independent Stance, the support surface is only the forefoot and toes, reduced by more than half. The ankle joint must constantly make micro-adjustments, and the calf triceps and plantar fascia continuously bear static load. For an ordinary person, this posture begins to shake after thirty seconds. But in my daily life — while waiting, for example, at bus stops, in queues, at traffic lights — I often stand in this posture and can hold it for five to seven minutes. It is not trained. It is a natural extension formed by years of Rootless Step walking. When lifting the heels becomes a habit, standing on one leg with heels lifted becomes the next level of that habit. These five to seven minutes are a true reflection of the ankle-foot structure in a static state.

In October 2025, I carried about ten kilograms of gear and completed the round trip to Preikestolen in Norway using the Rootless Step. The vertical elevation was 604 meters. The entire journey took just over five hours, and I did not sit down once. I did not treat it as a record. I simply walked at my usual pace. Not because I deliberately refused to sit, but because I never felt the need to. I walked slowly, unhurriedly, step



by step — using the forefoot to grip the stone, the toes to hold the rock surface, and the Achilles tendon to cushion each descent. On the ascent, I lowered my center of gravity, did not let my knees push too far forward, sat my hips back slightly, and let my thighs and lower back share the load with my calves. On the descent, I took shorter steps, heels still off the ground, controlling speed with the forefoot and stabilizing each landing with the toes. I did not pause to catch my breath, lean against a rock, or sit down to drink water. I carried a bottle of water and drank while walking, without stopping. Along the way, people sat on roadside rocks gasping for air, or bent over with hands on their knees. I passed by them. They looked at me. No one spoke. I did not speak either. I just walked past. When I returned to flat ground, my calves and soles were warm — not sore, but with that warmth one feels after closing a stance practice. Looking back, I realize that what truly helped me was not that day, but the countless ordinary mornings of repetitive practice that came before it. For empirical records on the Preikestolen journey, see *Preaching Sword at the Batu Stone* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>).

Every morning, I practice for one and a half hours. Calculated over a year, at least 330 days are spent on this morning routine — stance, slow low-frame practice, double swords — adding up to about 500 hours per year. In addition, the Rootless Step is my daily mode of walking. On average, I take about 5,000 steps per day. With each step about thirty to fifty centimeters, and at a pace of roughly 100 steps per minute, this amounts to about forty minutes per day. Thus, the Rootless Step alone adds another 240 hours of sustained physical training per year. Together, the total annual training time is about 740 hours. These hours are not squeezed out deliberately. They are themselves the rhythm of my daily life. I do not need to schedule extra time to practice, because I practice while walking, I practice while standing, and I practice while sitting. Kungfu does not stop when my daily session ends; it simply continues in another form.

I have no sparring practice. This means that all 740 hours are devoted to structural construction and self-calibration, rather than technical combat or physical exertion. Sparring requires partners, reaction speed, and real-time decision-making — it trains

external response. What I train is internal calibration: the Four-Level Horse Stance calibrates the skeleton statically, low-frame slow practice maintains structural integrity in motion, eyes-closed single-leg standing rebuilds proprioception without vision, the medium-long-tassel double swords reduce superfluous movement in dynamics, and the Rootless Step redefines gait in daily walking. These do not rely on an opponent or reaction speed. Their only opponent is the body's own tension and inertia. Without sparring, my training hours are pure accumulation. Every minute acts directly on the reconstruction of bodily structure, rather than being interrupted or consumed by confrontation. Sparring also carries the highest risk of injury, while my system is low-impact and high-sustainability — which is why it can operate steadily for 740 hours per year without cumulative wear. The progress in sparring depends on the level of the opponent, whereas progress in my practice depends only on the depth of my own bodily awareness. Therefore, training efficiency is never disrupted by the absence of a partner. Within the domain of "structural construction," 740 hours is extremely high, because most practitioners spend a large proportion of their time on sparring and very little on structural building. I am the opposite — no sparring means all time goes into refining structure. This pure structural training does not require sparring for validation, but it manifests in other ways — standing on one leg with eyes closed for 75 minutes without swaying, walking Preikestolen in the Rootless Step for five hours without sitting, feet never cold in winter, knees able to sweat. These are signals the body sends once the structure is solid.

Each day passes this way — stance, fist, sword, single-leg, Rootless Step. It is not a curriculum, not a plan, not a task I need to "complete." When I do these things, I am not "practicing kungfu" — I am living — living my morning, living my breath, living the soles of my feet. If kungfu is a thing, it should be like breathing — something you do without thinking. I do not focus on the Dantian, because I do not believe kungfu is obtained by guarding any single place. I rely on placing the skeleton correctly, letting the weight settle, and slowing the breath. Then everything turns by itself. The warmth comes. The feet are warm. The knees sweat. The sword tassels never tangle. The single leg does not waver. The Rootless Step does not tire. None of this is trained into being. It is what remains after all unnecessary tension is removed. For

comprehensive empirical records on overall bodily state, see *Dan-Body Origin: A Foundational Statement of a Personal Body-Mind Practice System* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>), *The Body as the Universe: The Life Structure of the Danben Origin* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>), *Reverse Aging* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>), and *Australian International Qigong & Tai Chi Academy (2024–Present): An Institutional Documentation and Integrative Study of a Long-Running Independent Body Practice System* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>).

Over the years, I have come to believe that what truly changes the body is not any single extraordinary effort, but a long-term stable way of living. When I practice fist forms, I am practicing kungfu. When I walk, I am practicing. When I stand and organize things, I am practicing. When I write, I still maintain the bodily state of practice. Many people separate practice from life. I cannot separate them. Kungfu does not stop when I finish my daily training. It simply continues in another form. It enters my standing posture, my gait, my breath, my work, and my writing. I do not schedule time each day to practice kungfu. I let kungfu gradually become life itself. For empirical records on health preservation and natural reversals of bodily function, see *From Extreme Cold Sensitivity to Cold*

*Resistance* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>), *Levels of Cold*

*Resistance* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>), *Analysis of Improving Cold*

*Resistance* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>), *Reversal of Persistent Scalp*

*Scaling* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>), *Circulating Qi and Blood, Activating the*

*Brain* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>), and *Qigong Healing Macular Degeneration from*

*Diabetes* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>).



I am fifty-eight years old in the year 2026. I do not feel this age. This is not a number I need to avoid. I have traveled to many places, stood in many types of stances, practiced many fist forms, and tried many ways of walking. What remains is what I have described above. They are not the most complex, not the most mysterious, not the most famous — but they are the ones that have stayed with me longest. I have never wanted to use kungfu to compete for anything. I simply stand by the sea every dawn. Sometimes I watch the sea. Sometimes I close my eyes. Sometimes I count my breaths. Sometimes I count nothing at all. Kungfu is when I raise my collar, flatten my feet, let the sword tassel go, and give my breath to my body. It is not persistence. It is not ascetic endurance. It is not patience. It is my way of living. Kungfu is life.

## Appendix: Related Literature

The following works are empirical records formed by the author through long-term martial arts body practice. They are directly related to the content of this article and may serve as extended reading and verifiable sources.

1. *Horse Stance · Root and Axis — From Stance Practice to Systemic Empirical Records of Bodily Structure*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>

2. *Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing for 75 Minutes*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

3. *Danti Training Log*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

4. *Tai Chi Post Standing Against an Opponent Twice My Weight*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>

5. *Dan-Body Origin: A Foundational Statement of a Personal Body–Mind Practice System*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
6. *Extreme Martial Arts: Danti Origin Log 20260121*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>
7. *An Analysis of "Xu Ling Ding Jin"*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
8. *A Biography of Tai Chi Grandmaster Li Jingwu: A Concise Modern History of Chen and Wu Style Tai Chi*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
9. *Tai Chi Enters the University System: Reassessing the Relationship Between Inheritors and the Academic System*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
10. *Preaching Sword at the Batu Stone*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>
11. *Ten-Kilogram Weighted Lingzi Step Cross-Country*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>
12. *From Extreme Cold Sensitivity to Cold Resistance*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>
13. *Levels of Cold Resistance*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>
14. *Analysis of Improving Cold Resistance*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>
15. *Golden Rooster Standing and Meditation*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>
16. *Reverse Aging*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>
17. *The Body as the Universe: The Life Structure of the Danben Origin*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>

18. *Australian International Qigong & Tai Chi Academy (2024–Present): An Institutional Documentation and Integrative Study of a Long-Running Independent Body Practice System*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

19. *Golden Rooster Standing — 23 Minutes in One Session*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>

20. *Structural Golden Rooster Standing — 40 Minutes*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>

21. *Three Hours of Lingzi Step*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>

22. *Reversal of Persistent Scalp Scaling*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>

23. *Danti Phenomenology under Extreme Wind Conditions*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

24. *Circulating Qi and Blood, Activating the Brain*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>

25. *Qigong Healing Macular Degeneration from Diabetes*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

# La Kungfu, c'est la vie

Auteur : JEFFI CHAO HUI WU (Chercheur indépendant international · Héritier de la sagesse martiale)

Source : <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

Date : 7 juillet 2026, mardi, 7h54

## Avertissement

Toutes les méthodes d'entraînement, mouvements, postures et durées d'entraînement décrits dans cet article sont des habitudes et des enregistrements personnels de l'auteur, formés par une pratique physique à long terme. Ils ne constituent aucun conseil d'entraînement ni aucune instruction pédagogique. Les arts martiaux et l'entraînement physique comportent des risques inhérents. Chaque individu possède un état physique, des capacités de base et une capacité d'adaptation qui lui sont propres. Veuillez ne pas imiter ou tenter ces pratiques sans avoir pleinement compris votre propre condition et les risques associés. Si vous avez des préoccupations de santé ou des besoins d'entraînement, veuillez consulter un entraîneur professionnel ou un médecin. L'auteur et cet article déclinent toute responsabilité pour tout dommage ou conséquence découlant d'une imitation ou d'une tentative.

Au fil des années, j'ai perdu le compte du nombre de matins que j'ai commencés sur la côte est. D'autres regardent le lever du soleil ; moi, je connais mieux ce moment le plus calme, juste avant que le soleil ne se lève chaque jour. Même en hiver, avec une brise marine de six ou sept degrés sur le visage, je porte toujours un coupe-vent fin sur un t-shirt à manches courtes, je marche jusqu'au rivage est, je remonte ma veste et je commence ma pratique de la posture. L'altitude ici n'est que d'environ trois mètres. Il n'y a ni montagnes profondes, ni temples anciens, ni environnement d'entraînement exceptionnel — seulement la mer qui est toujours là, le vent et le ciel en perpétuel changement. Je complète presque chaque jour ma séance matinale



complète, pratiquant pendant une heure et demie à deux heures. Après les formes de poing et la pratique de l'épée, je marche lentement vers la maison, et souvent je m'assois pour jouer de la guitare pendant une demi-heure. Ce rythme de vie est devenu le mien, sans que je m'en aperçoive.



En hiver à Sydney, le vent de mer est fort, entre six et neuf degrés Celsius. Je porte un coupe-vent fin, un t-shirt à manches courtes en dessous, et un pantalon à séchage rapide. Je ne m'échauffe pas. Je n'étire pas mes articulations, je ne tape pas mes muscles, je ne frotte pas mes paumes. Je n'ai aucune de ces habitudes. Mon échauffement consiste simplement à me tenir là, pieds écartés, m'accroupir et prendre la posture du Cheval à quatre niveaux. C'est déjà le point de départ de ma journée. Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit avant pour "me préparer" à la pratique de la posture — la posture elle-même est la préparation. Mon kungfu ne commence pas ailleurs ; il commence là où je me tiens.

La posture du Cheval à quatre niveaux : trois niveaux et un alignement vertical. Les genoux ne tournent ni vers l'intérieur ni vers l'extérieur ; les hanches ne basculent pas en arrière ; la taille ne s'effondre pas ; la tête ne s'incline pas vers le haut ; le dos ne se voûte pas. Je ne connaissais pas ces règles au début. Mon corps me les a enseignées. Je m'installe dans la posture, je fais descendre mon poids dans la plante des pieds, je détends mes articulations des hanches, je redresse ma colonne

vertébrale, je rentre légèrement le menton, je relâche mes épaules et je laisse la force s'écouler dans le sol. Non pas en "poussant" la force, mais en "ne la retenant pas". Vers la deuxième minute, la chaleur arrive. Tout le corps chauffe simultanément — de la poitrine au dos, des cuisses aux mollets, de la plante des pieds au sommet de la tête. Cela ne commence pas à un endroit pour se propager progressivement. Tout le corps chauffe en même temps, comme si quelqu'un avait actionné un interrupteur à l'intérieur de moi et que la lumière avait rempli toute la pièce. Je ne me suis jamais concentré sur le Dantian. Je n'ai même jamais confirmé où il se trouve. Quand je pratique la posture, je ne "garde" pas un point spécifique. Je laisse la structure squelettique trouver sa propre place. Quand le squelette est correct, le souffle suit. Quand le souffle suit, la chaleur vient. Je ne la guide pas par l'intention mentale. Je ne la pousse pas par la volonté. Je ne fais rien. Je me tiens seulement, puis je me détends, puis j'attends. La chaleur vient d'elle-même.

Huit minutes. Pas de tremblement. Pas de fatigue. Non pas parce que je serre les dents et j'endure, mais parce que le temps passe simplement pendant que je me tiens debout. Parfois je jette un coup d'œil à ma montre pour confirmer que huit minutes se sont écoulées avant de terminer. Parfois je ne regarde pas ma montre, et quand je termine, je regarde en bas et je vois que c'est une demi-minute ou une minute de plus ou de moins. Je ne chronomètre pas ma pratique de la posture, et je ne règle pas de minuteur pour m'arrêter. Je m'arrête quand mon corps sent "assez". Huit minutes est une durée à laquelle je reviens souvent — pas une limite, pas un objectif, juste une habitude commode. J'ai tenu plus longtemps et j'ai tenu moins longtemps, mais huit minutes est le nombre auquel je reviens le plus souvent. La fermeture de la posture est simple. Je ne frotte pas mes mains, je ne masse pas mes jambes, je ne balance pas mes bras, je ne tape pas ma taille. Je me lève et fais deux pas sur place. Mon pas n'est pas fragmenté. Mon souffle ne flotte pas vers le haut. Puis je passe directement aux formes de poing.

Plus tard, j'ai commencé à jeter occasionnellement un coup d'œil à ma montre connectée, non pas pour chercher des données, mais pour comprendre ce qui se passait réellement dans mon corps. J'ai découvert que de nombreuses sensations suivent leurs propres schémas. Pendant environ huit minutes de posture du Cheval,

je respire environ cinquante et une à cinquante-trois fois, soit environ onze à treize secondes et demie par respiration. Après environ dix à quinze respirations, tout le corps commence à chauffer ensemble — pas une partie d'abord, mais le corps entier s'illuminant soudainement de l'intérieur. La fréquence cardiaque maximale est généralement d'environ 140 battements par minute, parfois 137, parfois 143, parfois 149 — légèrement différente selon le temps, mais globalement assez stable. Quand je termine la séance, souvent une légère sueur apparaît seulement au sommet de ma tête. Le corps n'est pas fatigué, pas faible, et je ne m'appuie jamais sur la volonté pour persévérer. Je répète simplement la même chose chaque jour, et mon corps donne presque la même réponse chaque jour. Deux minutes après la fermeture de la posture, ma fréquence cardiaque descend en dessous de 70. Mes genoux peuvent transpirer. En hiver, mes pieds ne sont pratiquement jamais froids. Pour les enregistrements empiriques systématiques sur la pratique de la posture du Cheval, voir *Posture du Cheval · Racine et Axe — De la pratique de la posture aux enregistrements empiriques systématiques de la structure corporelle* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>).

Après la pratique de la posture vient la pratique lente en cadre bas. Tai Chi et Xingyi, sans rien d'autre mélangé. Le cadre est placé très bas — au moins une tête plus bas que ma posture debout normale. Non pas en appuyant délibérément vers le bas, mais en laissant le centre de gravité s'enfoncer jusqu'au fond, en abaissant les hanches, en pliant les genoux et en laissant la plante des pieds adhérer au sol. Je ne recherche ni la puissance, ni la vitesse, ni la rapidité de mes coups de poing, ni la netteté de mes rotations. Je ne recherche qu'une chose : tout au long de chaque mouvement, le corps peut-il maintenir le même relâchement et le même ancrage que pendant la pratique de la posture ? Aussi lent que soit le mouvement, le corps ne doit pas se disperser. Un Simple Fouet, des Mains Nuageuses, un Beng Quan, un Pao Chui — en bougeant lentement, en déplaçant le centre de gravité lentement, en transmettant la force lentement du talon au bout des doigts. À chaque mouvement, la respiration s'accorde avec une inspiration et une expiration. Pas de retenue de souffle. Pas de précipitation du souffle. Une heure et demie ne semble pas long. Parfois cela semble court — je regarde ma montre et une heure et demie

est déjà passée. Je ne me sens pas fatigué, courbaturé ou oppressé. Après la pratique en cadre bas, le corps est encore chaud, pas sec. La sueur est légère — seulement dans le dos et aux tempes. Pas de sueur abondante. Pas de sueur froide. Pour les enregistrements empiriques sur la transmission du Tai Chi et les aspects structurels, voir *Le Tai Chi entre dans le système universitaire : réévaluation de la relation entre les héritiers et le système académique* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>), *Une analyse de « Xu Ling Ding Jin »* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>), et *Une biographie du grand maître de Tai Chi Li Jingwu : une histoire moderne concise du Tai Chi style Chen et Wu* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>).

Après la pratique lente en cadre bas vient l'épée. Les doubles épées Tai Chi à glands de longueur moyenne. Les deux épées ne sont pas lourdes, mais les glands sont longs — assez longs pour atteindre le sol. Ce gland n'est pas une décoration ; c'est un enseignant. Si le gland s'emmêle dans ma main, cela signifie que mon poignet n'est pas détendu, que mon coude n'est pas abaissé, que mon épaule n'est pas ouverte, ou que ma taille n'a pas tourné. Si le gland flotte sans but, traînant et traînant derrière la lame, cela signifie que ma force n'a pas été continue et que mon jin n'a pas été envoyé. Quand je pratique les doubles épées, je ne compte pas les formes ni ne mémorise les enchaînements. Je regarde seulement les glands. Quand les glands coulent harmonieusement, mes mains sont correctes. Quand les glands ne s'emmêlent pas, mon corps est correct. Les doubles épées dansent ensemble, et les glands ne s'emmêlent jamais. Non pas parce que je surveille constamment les glands pour les empêcher de s'emmêler, mais parce que je n'ai pas besoin de les regarder — ils vont leur propre chemin, et je vais le mien. Mon épée trace un arc, et le gland suit un arc. Mon épée s'arrête, et le gland balance une fois dans l'air, puis se stabilise — pas d'emmêlement, pas d'enroulement, pas d'accrochage. Parfois, dans la partie ultérieure de la pratique, j'oublie que je tiens deux épées. Je ressens seulement une extension entre mes mains et l'air — une extension qui respire avec moi. Les épées ne sont pas lourdes. Les glands ne sont pas pesants. Quand je termine et que je pose les épées, il n'y a même pas de marque sur mes doigts. Je pratique quotidiennement les prises de la main droite et de la main gauche, en



alternant les mains, en synchronisant et en désynchronisant, en me déplaçant dans la même direction et dans des directions opposées — non pas pour augmenter la variété, mais pour réduire continuellement les mouvements superflus dans mon corps. Lentement, j'ai atteint le point où, à vitesse moyenne, je pouvais empêcher les deux épées à longs glands de s'emmêler entre elles. Je sais que ce n'est pas parce que les glands m'obéissent ; c'est parce que mon corps est devenu fluide.

Après avoir terminé la pratique de l'épée, ma méthode de clôture est simple. Je ne m'assois pas, je ne m'accroupis pas, je ne m'appuie pas contre un mur, je n'essuie pas ma sueur. Je me tiens immobile un moment, je ferme les yeux et je laisse mon souffle revenir au rythme qu'il avait pendant la pratique de la posture. Parfois je reste debout une ou deux minutes ; parfois trois à cinq. Non pas pour "rassembler le qi" délibérément, mais pour laisser le corps passer du mouvement à l'immobilité, revenant progressivement à lui-même. Une fois que mon rythme cardiaque est complètement revenu à son niveau d'avant la pratique, et que ma respiration est suffisamment stable pour que je n'aie plus besoin de l'écouter, j'ouvre les yeux, j'essuie les épées, je les remets dans leurs étuis, je remonte la fermeture éclair de ma veste et je retourne chez moi. Le long du sentier côtier étroit, retournant à mon logis. Parfois je croise des coureurs. En passant, leur haleine blanche se disperse dans le vent froid. Je marche d'un pas régulier, ni pressé ni lent. Ils courent leur course. Je marche ma marche. Je ne sais pas s'ils me remarquent. Je n'ai pas besoin qu'ils le fassent.

La clôture quotidienne de ma pratique ne s'achève pas au bord de la mer, mais sur les cordes de ma guitare.

Après la séance matinale, je consacre une demi-heure au fingerstyle à la guitare. La plupart y verraient un passe-temps musical, mais pour moi, c'est une pratique de « transformation » indispensable au sein du système Dan-Body Origin.

De même que la force globale du Xingyi doit atteindre le bout des doigts, le fingerstyle exige que les doigts, le poignet et le bras fonctionnent dans un état d'extrême relâchement et d'ancrage. Les micro-vibrations des cordes mettent à

l'épreuve le relâchement cultivé le matin — si une articulation reste raide, le son devient sec et rugueux.

La demi-heure de mélodie qui s'écoule non seulement accompagne mon corps du rythme cardiaque élevé et des étirements tendineux vers le calme, mais elle attire aussi vers l'intérieur, par les mouvements subtils du bout des doigts, le qi flottant et l'intention dispersée. Ce n'est qu'alors que la pratique du jour est véritablement achevée.

Après être rentré chez moi, je ne m'allonge pas délibérément pour me reposer. Je poursuis ma routine habituelle — me laver, prendre mon petit-déjeuner, regarder la mer par la fenêtre, m'asseoir et boire une tasse de thé. Parfois je fais quelques tâches ménagères, parfois je lis, parfois je ne fais rien. Je ne fais jamais de sieste le matin. Je n'en ai jamais eu besoin. Chaque fois que j'en ai l'occasion, je me tiens debout — non pas délibérément "debout en travaillant", mais naturellement debout. Lire debout, ranger des choses debout, parler avec des gens debout. Non pas parce que je me force à rester debout, mais parce que je ne peux pas rester assis longtemps. Mon corps me dit qu'il préfère se tenir debout. Je respecte sa volonté.

Quand je m'assois, je suis aussi différent de beaucoup de gens. Je m'effondre rarement dans une chaise. La hauteur de ma chaise est à peu près égale à la longueur de mon mollet. Mes pieds sont naturellement écartés plus largement que mes épaules, permettant à mes hanches de s'ouvrir progressivement. Non pas pour pratiquer le kungfu en étant assis, mais parce que mon corps s'est habitué à s'asseoir ainsi. Quand j'écris, je m'assois ainsi. Quand je lis, je m'assois ainsi. Quand j'organise des documents, je m'assois ainsi. Au fil du temps, j'ai découvert que l'ouverture des hanches ne nécessite pas seulement la pratique de la posture — la vie elle-même peut l'accomplir lentement. La plupart du temps, je ne réalise pas que je pratique. Mon corps a simplement choisi la posture qui lui semble la plus confortable et la plus stable.

Mes pieds ont cessé d'être froids il y a de nombreuses années. Avant d'avoir quarante ans, je me souviens que mes pieds étaient froids chaque hiver — même en

portant des chaussettes au lit, je ne parvenais pas à les réchauffer. Ce n'est plus le cas. Les jours les plus froids de l'hiver, quand la température descend en dessous de zéro, je porte encore seulement des chaussures en tissu à semelle fine. Pas de chaussures en coton, pas de bottes doublées de polaire, pas de semelles intérieures épaisses. Quand je marche dehors, la plante de mes pieds est chaude. Pas brûlante, pas en sueur — une chaleur stable, comme s'il y avait un feu sous mes pieds, mais le feu n'est pas ardent — il rayonne simplement une chaleur constante et égale. Même après être resté assis longtemps, mes pieds ne refroidissent pas. Quand je me lève, mon sang circule, et la plante des pieds retrouve cette chaleur. Je ne sais pas quand ce changement s'est produit. Je n'ai jamais délibérément "entraîné" mes pieds. Ils ont changé d'eux-mêmes. Je pense que c'est parce que, pendant la pratique de la posture, le qi et le sang s'enfoncent toujours vers le bas. Avec le temps, le chemin de l'enfoncement devient un canal. Quand le canal s'ouvre, la chaleur vient.

La position debout sur une jambe, les yeux fermés, est quelque chose que je n'ai commencé à intégrer dans ma routine matinale que ces dernières années. Au début, ce n'était pas pour la pratique. Je voulais simplement tester si je pouvais encore tenir en équilibre. Comme il s'est avéré, je pouvais rester debout longtemps. Non pas en endurant, mais en me stabilisant progressivement en me tenant debout. Je ne recherche pas de records. Je recherche "m'arrêter quand je n'ai plus envie de rester debout". Une fois, je suis resté debout pendant soixante-quinze minutes. Non pas en m'acharnant, mais en oubliant le temps. Au début, je savais que j'étais debout. Après une demi-heure, je ne savais plus si j'étais debout ou simplement dans le vague. Pas un esprit errant — la frontière entre le corps et la conscience s'est simplement estompée. À la fin, je n'avais aucune fatigue, aucun tremblement, aucun sentiment d'effondrement imminent. Les yeux fermés, je savais toujours où se trouvait mon centre de gravité. Parfois, j'ajustais mon poids — un très petit déplacement, une légère pression du pied, et mon corps se corrigeait. De la première à la dernière minute, la sensation restait la même — ni plus facile, ni plus difficile. Quand j'ai baissé ma jambe, la plante de mon pied était encore plate. Pas d'engourdissement, pas de tremblement. Quand j'ai posé le pied sur le sol, les deux

pieds se sont posés solidement, comme si je n'avais tenu qu'un instant, pas plus  
 d'une heure. Lors de certaines séances, j'ai complété soixante-dix répétitions sur  
 chaque jambe. D'autres jours, les deux jambes ensemble dépassaient deux cents  
 répétitions, sans une seule perte d'équilibre. La fréquence cardiaque enregistrée par  
 ma montre connectée restait la plupart du temps entre 70 et 80, atteignant parfois  
 103 ou 107. J'ai aussi remarqué un phénomène très particulier : environ toutes les  
 vingt minutes, mon œil gauche laissait naturellement couler une larme ou deux —  
 pas de douleur, pas d'inconfort, et tout revenait à la normale peu après. Cela s'est  
 produit à plusieurs reprises. Je n'ai jamais essayé de l'expliquer. J'ai simplement  
 noté le fait, car mon corps me dit toujours quelque chose. Pour les enregistrements  
 empiriques sur la position debout sur une jambe, les yeux fermés, voir *Position*  
*debout sur une jambe Danti, yeux fermés, pendant 75*  
*minutes* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>), *Journal d'entraînement*  
*Danti* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>), et *Phénoménologie Danti dans*  
*des conditions de vent extrême* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>). Sur la  
 position du Coq d'Or et l'apaisement méditatif, voir *Position du Coq d'Or et*  
*méditation* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>),  
*Position du Coq d'Or — 23 minutes en une*  
*session* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>),  
 et *Position structurelle du Coq d'Or — 40*  
*minutes* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>).

Plus tard, j'ai fait de la position debout sur une jambe, les yeux fermés, une partie  
 régulière de ma pratique quotidienne — presque chaque jour, mais sans horaire fixe.  
 Parfois trente minutes par jambe, parfois cinquante. Je ne regarde pas la montre. Je  
 ne règle pas d'alarme. Je reste debout jusqu'à ce que mon corps me dise "c'est  
 assez". Quand je m'arrête, je vais à la fenêtre et je me tiens un moment, laissant la  
 sensation de la posture sur une jambe se dissoudre lentement. Elle se dissipe  
 lentement. Parfois, après avoir terminé les formes de poing, le souvenir de cette  
 posture persiste encore dans mes plantes et mes hanches. Je n'essaie pas de  
 l'effacer. Elle s'estompe naturellement quand je passe à d'autres choses.



Le Pas sans racine. C'est ma façon de marcher au quotidien. Talons décollés du sol, poids porté par l'avant du pied et les orteils. Pas une marche sur la pointe des pieds, mais une marche souple et soutenue sur l'avant-pied. Ma foulée est courte — environ trente à cinquante centimètres — plus courte que celle de la plupart des gens. À chaque pas, je "roule" le pied, transférant le poids de l'arrière vers l'avant, puis je fais le pas suivant. Je marche dix mille à trente mille pas par jour. Pendant un voyage de vingt-huit jours, je n'ai ressenti aucune fatigue, aucune courbature, et je ne me suis jamais arrêté pour masser mes pieds. Non pas parce que j'ai "enduré", mais parce que mes pieds ressentaient presque la même chose après la marche qu'avant. Les jambes n'étaient pas douloureuses. La taille n'était pas fatiguée. Le souffle n'était pas perturbé. Parfois je marchais directement jusqu'à ma destination sans m'asseoir une seule fois. Ce n'est pas de la volonté. C'est parce que mon corps a accepté cette démarche comme son mode de mouvement par défaut, sans avoir besoin de ressources supplémentaires pour la soutenir. Le Pas sans racine n'a jamais été conçu comme un défi. Je marche simplement naturellement de cette façon. Ce n'est que plus tard que j'ai réalisé que cette façon de marcher m'avait accompagné dans de nombreux endroits. Pendant mes voyages, je marchais souvent plus de dix mille pas par jour, parfois plus de vingt mille, pendant de nombreux jours consécutifs sans fatigue notable. Pour les enregistrements empiriques sur le Pas sans racine, voir *Trois heures de Pas*

Lingzi (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>) et *Pas Lingzi pondéré de dix kilogrammes en randonnée* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>).

Au-delà de la marche, il existe une variante du Pas sans racine que j'appelle la "Posture indépendante sans racine". Cette posture fixe la position du Pas sans racine — talons décollés du sol, soutenant le corps uniquement sur l'avant-pied et les orteils, en équilibre sur une jambe. Cette posture diffère de la position debout sur une jambe, les yeux fermés : dans la position debout les yeux fermés, toute la plante est au sol, la surface d'appui est grande, et le centre de gravité est stable. Dans la Posture indépendante sans racine, la surface d'appui n'est que l'avant-pied et les orteils, réduite de plus de moitié. L'articulation de la cheville doit constamment

effectuer des micro-ajustements, et les triceps du mollet et le fascia plantaire supportent continuellement la charge statique. Pour une personne ordinaire, cette posture commence à vaciller après trente secondes. Mais dans ma vie quotidienne — en attendant, par exemple, aux arrêts de bus, dans les files d'attente, aux feux de circulation — je me tiens souvent dans cette posture et je peux la maintenir pendant cinq à sept minutes. Ce n'est pas entraîné. C'est une extension naturelle formée par des années de marche en Pas sans racine. Quand lever les talons devient une habitude, se tenir sur une jambe avec les talons levés devient le niveau suivant de cette habitude. Ces cinq à sept minutes sont une véritable expression de la structure cheville-pied dans un état statique.

En octobre 2025, j'ai porté environ dix kilogrammes d'équipement et j'ai effectué l'aller-retour vers Preikestolen en Norvège en utilisant le Pas sans racine. Le dénivelé vertical était de 604 mètres. Le voyage entier a duré un peu plus de cinq heures, et je ne me suis pas assis une seule fois. Je ne l'ai pas traité comme un record. J'ai simplement marché à mon rythme habituel. Non pas parce que j'ai délibérément refusé de m'asseoir, mais parce que je n'ai jamais ressenti le besoin de le faire. Je marchais lentement, sans hâte, pas à pas — utilisant l'avant-pied pour agripper la pierre, les orteils pour tenir la surface rocheuse, et le tendon d'Achille pour amortir chaque descente. À la montée, j'abaissais mon centre de gravité, je ne laissais pas mes genoux pousser trop loin vers l'avant, je reculais légèrement mes hanches, et je laissais mes cuisses et mon bas du dos partager la charge avec mes mollets. À la descente, je faisais des pas plus courts, les talons toujours décollés du sol, contrôlant la vitesse avec l'avant-pied et stabilisant chaque atterrissage avec les orteils. Je ne me suis pas arrêté pour reprendre mon souffle, m'appuyer contre un rocher ou m'asseoir pour boire de l'eau. J'avais une bouteille d'eau et je buvais en marchant, sans m'arrêter. En chemin, des gens étaient assis sur des rochers au bord de la route, haletants, ou courbés avec les mains sur les genoux. Je passais devant eux. Ils me regardaient. Personne ne parlait. Je ne parlais pas non plus. Je passais simplement mon chemin. Quand je suis revenu sur terrain plat, mes mollets et mes plantes étaient chauds — pas douloureux, mais avec cette chaleur que l'on ressent après avoir clôturé une pratique de posture. Avec le recul, je réalise que ce

qui m'a vraiment aidé, ce n'est pas ce jour-là, mais les innombrables matins ordinaires de pratique répétitive qui l'ont précédé. Pour les enregistrements empiriques du voyage à Preikestolen, voir *Prêcher l'épée sur la pierre de Batu* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>).

Chaque matin, je pratique pendant une heure et demie. Calculé sur une année, au moins 330 jours sont consacrés à cette routine matinale — posture, pratique lente en cadre bas, doubles épées — totalisant environ 500 heures par an. En plus, le Pas sans racine est mon mode de marche quotidien. En moyenne, je fais environ 5 000 pas par jour. Avec chaque pas d'environ trente à cinquante centimètres, et à un rythme d'environ 100 pas par minute, cela représente environ quarante minutes par jour. Ainsi, le Pas sans racine ajoute à lui seul environ 240 heures supplémentaires d'entraînement physique soutenu par an. Ensemble, le temps d'entraînement annuel total est d'environ 740 heures. Ces heures ne sont pas délibérément extraites. Elles sont elles-mêmes le rythme de ma vie quotidienne. Je n'ai pas besoin de programmer du temps supplémentaire pour m'entraîner, car je m'entraîne en marchant, je m'entraîne en me tenant debout, et je m'entraîne en étant assis. Le kungfu ne s'arrête pas quand ma séance quotidienne se termine ; il continue simplement sous une autre forme.

Je n'ai pas de pratique de combat. Cela signifie que toutes les 740 heures sont consacrées à la construction structurelle et à l'auto-calibration, plutôt qu'au combat technique ou à la dépense physique. Le combat nécessite un partenaire, une vitesse de réaction et une prise de décision en temps réel — il entraîne la réponse externe. Ce que j'entraîne, c'est la calibration interne : la posture du Cheval à quatre niveaux calibre le squelette de manière statique, la pratique lente en cadre bas maintient l'intégrité structurelle en mouvement, la position debout sur une jambe, les yeux fermés, reconstruit la proprioception sans vision, les doubles épées à glands de longueur moyenne réduisent les mouvements superflus en dynamique, et le Pas sans racine redéfinit la démarche dans la marche quotidienne. Ceux-ci ne dépendent pas d'un adversaire ou d'une vitesse de réaction. Leur seul adversaire est la tension et l'inertie du corps lui-même. Sans combat, mes heures

d'entraînement sont une pure accumulation. Chaque minute agit directement sur la reconstruction de la structure corporelle, plutôt que d'être interrompue ou consommée par la confrontation. Le combat comporte également le plus grand risque de blessure, tandis que mon système est à faible impact et haute durabilité — c'est pourquoi il peut fonctionner régulièrement pendant 740 heures par an sans usure cumulative. Les progrès dans le combat dépendent du niveau de l'adversaire, alors que les progrès dans ma pratique ne dépendent que de la profondeur de ma propre conscience corporelle. Par conséquent, l'efficacité de l'entraînement n'est jamais perturbée par l'absence d'un partenaire. Dans le domaine de la "construction structurelle", 740 heures est extrêmement élevé, car la plupart des pratiquants passent une grande proportion de leur temps au combat et très peu à la construction structurelle. Je suis l'inverse — pas de combat signifie que tout le temps est consacré au raffinement de la structure. Cet entraînement purement structurel ne nécessite pas de combat pour être validé, mais il se manifeste d'autres manières — se tenir sur une jambe avec les yeux fermés pendant 75 minutes sans vaciller, marcher sur Preikestolen en Pas sans racine pendant cinq heures sans s'asseoir, les pieds jamais froids en hiver, les genoux capables de transpirer. Ce sont des signaux que le corps envoie une fois que la structure est solide.

Chaque jour passe ainsi — posture, poing, épée, une jambe, Pas sans racine. Ce n'est pas un programme d'études, pas un plan, pas une tâche que je dois "accomplir". Quand je fais ces choses, je ne "pratique pas le kungfu" — je vis — je vis mon matin, je vis mon souffle, je vis la plante de mes pieds. Si le kungfu est une chose, il devrait être comme la respiration — quelque chose que vous faites sans y penser. Je ne me concentre pas sur le Dantian, car je ne crois pas que le kungfu s'obtienne en gardant un endroit quelconque. Je m'appuie sur le placement correct du squelette, laisser le poids se poser et ralentir le souffle. Puis tout se met en route de lui-même. La chaleur vient. Les pieds sont chauds. Les genoux transpirent. Les glands de l'épée ne s'emmêlent jamais. La jambe unique ne vacille pas. Le Pas sans racine ne fatigue pas. Rien de tout cela n'est entraîné. C'est ce qui reste après que toute tension inutile a été retirée. Pour les enregistrements empiriques complets sur l'état corporel global, voir *Dan-Body Origin : une déclaration fondamentale d'un*



*système de pratique corps-esprit*

*personnel* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>), *Le corps comme univers : la*

*structure de vie de l'origine Danben* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>), *Le*

*vieillessement*

*inversé* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>),

*et Académie internationale australienne de Qigong et Tai Chi (2024-présent) : une documentation institutionnelle et une étude intégrative d'un système de pratique corporelle indépendant de longue durée* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>).

Au fil des années, j'en suis venu à croire que ce qui change véritablement le corps, ce n'est aucun effort extraordinaire ponctuel, mais une manière de vivre stable à long terme. Quand je pratique les formes de poing, je pratique le kungfu. Quand je marche, je pratique. Quand je me tiens debout et que je range des choses, je pratique. Quand j'écris, je maintiens encore l'état corporel de la pratique. Beaucoup de gens séparent la pratique de la vie. Je ne peux pas les séparer. Le kungfu ne s'arrête pas quand je termine mon entraînement quotidien. Il continue simplement sous une autre forme. Il entre dans ma posture debout, ma démarche, mon souffle, mon travail et mon écriture. Je ne planifie pas de temps chaque jour pour pratiquer le kungfu. Je laisse le kungfu devenir progressivement la vie elle-même. Pour les enregistrements empiriques sur la préservation de la santé et les inversions naturelles des fonctions corporelles, voir *De l'extrême sensibilité au froid à la résistance au*

*froid* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>), *Niveau x de résistance au*

*froid* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>), *Analys e de l'amélioration de la résistance au*

*froid* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>), *Inversi on de la desquamation persistante du cuir*

*chevelu* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>), *Faire circuler le qi et le sang, activer le*

*cerveau* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>),

et *Le Qigong guérit la dégénérescence maculaire due au*

diabète (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>).

J'ai cinquante-huit ans en 2026. Je ne ressens pas cet âge. Ce n'est pas un nombre que je dois éviter. J'ai voyagé dans de nombreux endroits, pratiqué de nombreux types de postures, exécuté de nombreuses formes de poing et essayé de nombreuses façons de marcher. Ce qui reste est ce que j'ai décrit ci-dessus. Ce ne sont pas les plus complexes, pas les plus mystérieux, pas les plus célèbres — mais ce sont ceux qui sont restés avec moi le plus longtemps. Je n'ai jamais voulu utiliser le kungfu pour rivaliser avec quoi que ce soit. Je me tiens simplement au bord de la mer chaque aube. Parfois je regarde la mer. Parfois je ferme les yeux. Parfois je compte mes respirations. Parfois je ne compte rien du tout. Le kungfu, c'est quand je relève mon col, j'aplatis mes pieds, je laisse le gland de l'épée s'envoler et je confie mon souffle à mon corps. Ce n'est pas de la persévérance. Ce n'est pas une endurance ascétique. Ce n'est pas de la patience. C'est ma façon de vivre. La kungfu, c'est la vie.

## Annexe : Littérature connexe

Les ouvrages suivants sont des enregistrements empiriques formés par l'auteur par une pratique corporelle martiale à long terme. Ils sont directement liés au contenu de cet article et peuvent servir de lectures complémentaires et de sources vérifiables.

1. *Posture du Cheval · Racine et Axe — De la pratique de la posture aux enregistrements empiriques systémiques de la structure corporelle*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>

2. *Position debout sur une jambe Danti, yeux fermés, pendant 75 minutes*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

3. *Journal d'entraînement Danti*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

4. *Position de Tai Chi face à un adversaire deux fois plus lourd que moi*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>

5. *Dan-Body Origin : une déclaration fondamentale d'un système de pratique corps-esprit personnel*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
6. *Arts martiaux extrêmes : journal de l'origine Danti 20260121*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>
7. *Une analyse de « Xu Ling Ding Jin »*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
8. *Une biographie du grand maître de Tai Chi Li Jingwu : une histoire moderne concise du Tai Chi style Chen et Wu*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
9. *Le Tai Chi entre dans le système universitaire : réévaluation de la relation entre les héritiers et le système académique*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
10. *Prêcher l'épée sur la pierre de Batu*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>
11. *Pas Lingzi pondéré de dix kilogrammes en randonnée*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>
12. *De l'extrême sensibilité au froid à la résistance au froid*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>
13. *Niveaux de résistance au froid*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>
14. *Analyse de l'amélioration de la résistance au froid*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>
15. *Position du Coq d'Or et méditation*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>
16. *Le vieillissement inversé*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>
17. *Le corps comme univers : la structure de vie de l'origine Danben*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>

18. *Académie internationale australienne de Qigong et Tai Chi (2024–présent) : une documentation institutionnelle et une étude intégrative d'un système de pratique corporelle indépendant de longue durée*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

19. *Position du Coq d'Or — 23 minutes en une session*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>

20. *Position structurelle du Coq d'Or — 40 minutes*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>

21. *Trois heures de Pas Lingzi*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>

22. *Inversion de la desquamation persistante du cuir chevelu*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>

23. *Phénoménologie Danti dans des conditions de vent extrême*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

24. *Faire circuler le qi et le sang, activer le cerveau*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>

25. *Le Qigong guérit la dégénérescence maculaire due au diabète*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>



# El Kungfu es la vida

Autor: JEFFI CHAO HUI WU (Investigador independiente internacional · Heredero de la sabiduría marcial)

Fuente: <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

Fecha: 7 de julio de 2026, martes, 7:54 a. m.

## Aviso legal

Todos los métodos de entrenamiento, movimientos, posturas y duraciones de entrenamiento descritos en este artículo son hábitos y registros personales del autor, formados a través de una práctica física a largo plazo. No constituyen ningún consejo de entrenamiento ni instrucción pedagógica. Las artes marciales y el entrenamiento físico conllevan riesgos inherentes. Cada individuo posee un estado físico, unas capacidades básicas y una capacidad de adaptación que le son propios. Por favor, no imite ni intente estas prácticas sin haber comprendido plenamente su propia condición y los riesgos asociados. Si tiene preocupaciones de salud o necesidades de entrenamiento, consulte a un entrenador profesional o a un médico. El autor y este artículo declinan toda responsabilidad por cualquier daño o consecuencia derivada de la imitación o el intento.



A lo largo de los años, he perdido la cuenta de cuántas mañanas he comenzado en la costa este. Otros miran el amanecer; yo conozco mejor ese momento más silencioso, justo antes de que el sol salga cada día. Incluso en invierno, con una brisa marina de seis o siete grados en la cara, todavía llevo una chaqueta cortavientos fina sobre una camiseta de manga corta, camino hasta la orilla este, me subo la cremallera de la chaqueta y comienzo mi práctica de la postura. La altitud aquí es de solo unos tres metros. No hay montañas profundas, ni templos antiguos, ni un entorno de entrenamiento excepcional — solo el mar que siempre está ahí, el viento y el cielo en perpetuo cambio. Completo casi cada día mi sesión matinal completa, practicando durante una hora y media a dos horas. Después de las formas de puño y la práctica de la espada, camino lentamente de vuelta a casa, y a menudo me siento a tocar la guitarra durante media hora. Este ritmo de vida se ha convertido en el mío, sin que me diera cuenta.

En invierno en Sídney, el viento marino es fuerte, entre seis y nueve grados centígrados. Llevo una chaqueta cortavientos fina, una camiseta de manga corta debajo y un pantalón de secado rápido. No caliente. No estiro mis articulaciones, no golpeo mis músculos, no froto mis palmas. No tengo ninguna de esas costumbres. Mi calentamiento consiste simplemente en pararme allí, con los pies separados, agacharme y tomar la postura del Caballo de cuatro niveles. Este es ya el punto de partida de mi día. No necesito hacer nada antes para "prepararme" para la práctica de la postura — la postura misma es la preparación. Mi kungfu no comienza en otro lugar; comienza donde me paro.

La postura del Caballo de cuatro niveles: tres niveles y una alineación vertical. Las rodillas no giran hacia adentro ni hacia afuera; las caderas no se inclinan hacia atrás; la cintura no se hunde; la cabeza no se inclina hacia arriba; la espalda no se encorva. No conocía estas reglas al principio. Mi cuerpo me las enseñó. Me instalo en la postura, hago descender mi peso en la planta de los pies, relajo mis articulaciones de las caderas, enderezo mi columna vertebral, meto ligeramente la barbilla, suelto mis hombros y dejo que la fuerza fluya hacia el suelo. No "empujando" la fuerza, sino "no reteniéndola". Hacia el segundo minuto, llega el calor. Todo el cuerpo se calienta simultáneamente — del pecho a la espalda, de los

muslos a las pantorrillas, de la planta de los pies a la coronilla. No comienza en un lugar para extenderse gradualmente. Todo el cuerpo se calienta a la vez, como si alguien hubiera accionado un interruptor dentro de mí y la luz hubiera llenado toda la habitación. Nunca me he concentrado en el Dantian. Ni siquiera he confirmado nunca dónde está. Cuando practico la postura, no "guardo" ningún punto específico. Dejo que la estructura esquelética encuentre su propio lugar. Cuando el esqueleto es correcto, el aliento sigue. Cuando el aliento sigue, el calor viene. No lo guío con la intención mental. No lo empujo con la voluntad. No hago nada. Solo me paro, luego me relajo, luego espero. El calor viene por sí solo.

Ocho minutos. Sin temblores. Sin fatiga. No porque apriete los dientes y aguante, sino porque el tiempo simplemente pasa mientras estoy de pie. A veces echo un vistazo a mi reloj para confirmar que han pasado ocho minutos antes de terminar. A veces no miro el reloj, y cuando termino, miro hacia abajo y veo que es medio minuto o un minuto más o menos. No cronometro mi práctica de la postura, ni pongo un temporizador para detenerme. Me detengo cuando mi cuerpo siente "suficiente". Ocho minutos es una duración a la que vuelvo a menudo — no un límite, no un objetivo, solo un hábito conveniente. He estado más tiempo y he estado menos tiempo, pero ocho minutos es el número al que vuelvo con más frecuencia. El cierre de la postura es simple. No froto mis manos, no masajeo mis piernas, no balanceo mis brazos, no golpeo mi cintura. Me levanto y doy dos pasos en el lugar. Mi paso no está fragmentado. Mi aliento no flota hacia arriba. Luego paso directamente a las formas de puño.

Más tarde, comencé a echar un vistazo ocasional a mi reloj inteligente, no para buscar datos, sino para entender lo que realmente estaba sucediendo en mi cuerpo. Descubrí que muchas sensaciones siguen sus propios patrones. Durante unos ocho minutos de la postura del Caballo, respiro aproximadamente de cincuenta y una a cincuenta y tres veces, lo que equivale a unos once a trece segundos y medio por respiración. Después de unas diez a quince respiraciones, todo el cuerpo comienza a calentarse junto — no una parte primero, sino el cuerpo entero iluminándose de repente desde dentro. La frecuencia cardíaca máxima suele ser de unos 140 latidos por minuto, a veces 137, a veces 143, a veces 149 — ligeramente diferente según el

tiempo, pero en general bastante estable. Cuando termino la sesión, a menudo solo aparece un ligero sudor en la coronilla. El cuerpo no está fatigado, ni débil, y nunca dependo de la voluntad para perseverar. Simplemente repito lo mismo cada día, y mi cuerpo da casi la misma respuesta cada día. Dos minutos después del cierre de la postura, mi frecuencia cardíaca desciende por debajo de 70. Mis rodillas pueden sudar. En invierno, mis pies prácticamente nunca están fríos. Para los registros empíricos sistemáticos sobre la práctica de la postura del Caballo, véase *Postura del Caballo · Raíz y Eje — De la práctica de la postura a los registros empíricos sistémicos de la estructura corporal* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>).

Después de la práctica de la postura viene la práctica lenta en marco bajo. Tai Chi y Xingyi, sin nada más mezclado. El marco se coloca muy bajo — al menos una cabeza más bajo que mi postura de pie normal. No presionando deliberadamente hacia abajo, sino dejando que el centro de gravedad se hunda hasta el fondo, bajando las caderas, doblando las rodillas y dejando que la planta de los pies se adhiera al suelo. No busco la potencia, ni la velocidad, ni la rapidez de mis golpes de puño, ni la nitidez de mis giros. Solo busco una cosa: a lo largo de cada movimiento, ¿puede el cuerpo mantener el mismo relajamiento y el mismo anclaje que durante la práctica de la postura? Por muy lento que sea el movimiento, el cuerpo no debe dispersarse. Un Latigazo Simple, Manos de Nubes, un Beng Quan, un Pao Chui — moviéndose lentamente, desplazando el centro de gravedad lentamente, transmitiendo la fuerza lentamente desde el talón hasta la punta de los dedos. En cada movimiento, la respiración se sincroniza con una inhalación y una exhalación. Sin retener el aliento. Sin apresurar el aliento. Una hora y media no parece larga. A veces parece corta — miro el reloj y ya ha pasado una hora y media. No me siento cansado, ni dolorido, ni oprimido. Después de la práctica en marco bajo, el cuerpo todavía está cálido, no seco. El sudor es ligero — solo en la espalda y en las sienes. Sin sudor abundante. Sin sudor frío. Para los registros empíricos sobre la transmisión del Tai Chi y los aspectos estructurales, véase *El Tai Chi entra en el sistema universitario: reevaluación de la relación entre los herederos y el sistema académico* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>), *Un análisis de « Xu Ling Ding Jin »* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>), y *Una biografía del gran*



*maestro de Tai Chi Li Jingwu: una historia moderna concisa del Tai Chi estilo Chen y Wu* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>).

Después de la práctica lenta en marco bajo viene la espada. Las espadas dobles de Tai Chi con borlas de longitud media. Las dos espadas no son pesadas, pero las borlas son largas — lo suficiente para llegar al suelo. Esta borla no es un adorno; es un maestro. Si la borla se enreda en mi mano, significa que mi muñeca no está relajada, que mi codo no está bajado, que mi hombro no está abierto, o que mi cintura no ha girado. Si la borla flota sin rumbo, arrastrándose y rezagándose detrás de la hoja, significa que mi fuerza no ha sido continua y que mi jin no ha sido enviado. Cuando practico las espadas dobles, no cuento las formas ni memorizo las secuencias. Solo miro las borlas. Cuando las borlas fluyen armoniosamente, mis manos son correctas. Cuando las borlas no se enredan, mi cuerpo es correcto. Las espadas dobles bailan juntas, y las borlas nunca se enredan. No porque esté vigilando constantemente las borlas para evitar que se enreden, sino porque no necesito mirarlas — ellas van por su propio camino, y yo voy por el mío. Mi espada traza un arco, y la borla sigue un arco. Mi espada se detiene, y la borla se balancea una vez en el aire, luego se estabiliza — sin enredos, sin enrollamientos, sin enganches. A veces, en la parte posterior de la práctica, olvido que sostengo dos espadas. Solo siento una extensión entre mis manos y el aire — una extensión que respira conmigo. Las espadas no son pesadas. Las borlas no son pesadas. Cuando termino y dejo las espadas, ni siquiera hay una marca en mis dedos. Practico diariamente los agarres de la mano derecha y de la mano izquierda, alternando las manos, sincronizando y desincronizando, moviéndome en la misma dirección y en direcciones opuestas — no para aumentar la variedad, sino para reducir continuamente los movimientos superfluos en mi cuerpo. Lentamente, llegué al punto en que, a velocidad media, podía evitar que las dos espadas de borlas largas se enredaran entre sí. Sé que esto no es porque las borlas me obedezcan; es porque mi cuerpo se ha vuelto fluido.

Después de terminar la práctica de la espada, mi método de cierre es simple. No me siento, no me agacho, no me apoyo contra una pared, no me seco el sudor. Me

quedo de pie un momento, cierro los ojos y dejo que mi respiración vuelva al ritmo que tenía durante la práctica de la postura. A veces me quedo de pie uno o dos minutos; a veces tres o cinco. No para "reunir el qi" deliberadamente, sino para dejar que el cuerpo pase del movimiento a la inmovilidad, volviendo gradualmente a sí mismo. Una vez que mi ritmo cardíaco ha vuelto completamente a su nivel anterior a la práctica, y mi respiración es lo suficientemente estable como para que ya no necesite escucharla, abro los ojos, limpio las espadas, las guardo en sus fundas, subo la cremallera de mi chaqueta y regreso a casa. A lo largo del sendero costero estrecho, regresando a mi hogar. A veces me encuentro con corredores. Al pasar, su aliento blanco se dispersa en el viento frío. Camino con paso firme, ni apresurado ni lento. Ellos corren su carrera. Yo camino mi camino. No sé si me notan. No necesito que lo hagan.

El cierre diario de mi práctica no termina junto al mar, sino en las cuerdas de mi guitarra.

Después de la sesión matinal, dedico media hora al fingerstyle de guitarra. La mayoría lo vería como un pasatiempo musical, pero para mí es una práctica de « transformación » indispensable dentro del sistema Dan-Body Origin.

Así como la fuerza completa del Xingyi debe llegar a la punta de los dedos, el fingerstyle exige que los dedos, la muñeca y el brazo operen en un estado de extrema relajación y hundimiento. Las micro-vibraciones de las cuerdas ponen a prueba la relajación cultivada por la mañana: si alguna articulación permanece rígida, el sonido resulta áspero y seco.

El flujo melódico de media hora no solo conduce mi cuerpo suavemente desde el ritmo cardíaco elevado y el estiramiento de los tendones hacia la calma, sino que también atrae hacia adentro, mediante el sutil movimiento de la punta de los dedos, el qi flotante y la intención dispersa. Solo entonces la práctica del día está verdaderamente completa.

Después de volver a casa, no me tumbo deliberadamente para descansar. Sigo con mi rutina habitual — lavarme, desayunar, mirar el mar por la ventana, sentarme y

beber una taza de té. A veces hago algunas tareas domésticas, a veces leo, a veces no hago nada. Nunca tomo siestas por la mañana. Nunca las he necesitado.

Siempre que tengo la oportunidad, me pongo de pie — no deliberadamente "de pie mientras trabajo", sino naturalmente de pie. Leyendo de pie, ordenando cosas de pie, hablando con la gente de pie. No porque me obligue a estar de pie, sino porque no puedo estar sentado mucho tiempo. Mi cuerpo me dice que prefiere estar de pie. Respeto su voluntad.

Cuando me siento, también soy diferente de mucha gente. Rara vez me derrumbo en una silla. La altura de mi silla es aproximadamente igual a la longitud de mi pantorrilla. Mis pies están naturalmente separados más anchos que mis hombros, permitiendo que mis caderas se abran gradualmente. No para practicar kungfu mientras estoy sentado, sino porque mi cuerpo se ha acostumbrado a sentarse así. Cuando escribo, me siento así. Cuando leo, me siento así. Cuando organizo documentos, me siento así. Con el tiempo, descubrí que la apertura de las caderas no solo requiere la práctica de la postura — la vida misma puede lograrlo lentamente. La mayoría de las veces, no me doy cuenta de que estoy practicando. Mi cuerpo simplemente ha elegido la postura que le parece más cómoda y estable.

Mis pies dejaron de estar fríos hace muchos años. Antes de cumplir cuarenta años, recuerdo que mis pies estaban fríos cada invierno — incluso usando calcetines en la cama, no lograba calentarlos. Eso ya no es así. En los días más fríos del invierno, cuando la temperatura desciende por debajo de cero, todavía uso solo zapatos de tela de suela fina. Sin zapatos de algodón, sin botas forradas de vellón, sin plantillas gruesas. Cuando camino afuera, la planta de mis pies está caliente. No ardiente, no sudorosa — un calor estable, como si hubiera un fuego bajo mis pies, pero el fuego no es ardiente — solo irradia un calor constante y uniforme. Incluso después de estar sentado mucho tiempo, mis pies no se enfrían. Cuando me levanto, mi sangre circula, y la planta de los pies recupera ese calor. No sé cuándo ocurrió este cambio. Nunca entrené deliberadamente mis pies. Cambiaron por sí solos. Creo que es porque, durante la práctica de la postura, el qi y la sangre siempre se hunden hacia abajo. Con el tiempo, el camino del hundimiento se convierte en un canal. Cuando el canal se abre, el calor llega.

La posición de pie sobre una pierna con los ojos cerrados es algo que solo comencé a incorporar a mi rutina matinal en los últimos años. Al principio, no era para la práctica. Solo quería probar si todavía podía mantener el equilibrio. Como resultó, podía estar de pie durante mucho tiempo. No aguantando, sino estabilizándome gradualmente mientras estaba de pie. No busco récords. Busco "detenerme cuando ya no tengo ganas de estar de pie". Una vez, estuve de pie durante setenta y cinco minutos. No forzándome, sino olvidando el tiempo. Al principio, sabía que estaba de pie. Después de media hora, ya no sabía si estaba de pie o simplemente en las nubes. No una mente errante — la frontera entre el cuerpo y la conciencia simplemente se difuminó. Al final, no tenía fatiga, ni temblores, ni sensación de colapso inminente. Con los ojos cerrados, todavía sabía dónde estaba mi centro de gravedad. A veces, ajustaba mi peso — un desplazamiento muy pequeño, una ligera presión del pie, y mi cuerpo se corregía. Del primer al último minuto, la sensación seguía siendo la misma — ni más fácil, ni más difícil. Cuando bajé la pierna, la planta de mi pie todavía estaba plana. Sin entumecimiento, sin temblores. Cuando pisé el suelo, ambos pies se asentaron firmemente, como si solo hubiera estado de pie un instante, no más de una hora. En algunas sesiones, completé setenta repeticiones en cada pierna. Otros días, ambas piernas juntas superaban las doscientas repeticiones, sin una sola pérdida de equilibrio. La frecuencia cardíaca registrada por mi reloj inteligente se mantenía la mayor parte del tiempo entre 70 y 80, alcanzando a veces 103 o 107. También noté un fenómeno muy peculiar: aproximadamente cada veinte minutos, mi ojo izquierdo dejaba caer naturalmente una o dos lágrimas — sin dolor, sin molestias, y todo volvía a la normalidad poco después. Esto ocurrió varias veces. Nunca intenté explicarlo. Simplemente lo anoté, porque mi cuerpo siempre me está diciendo algo. Para los registros empíricos sobre la posición de pie sobre una pierna con los ojos cerrados, véase *Posición de pie sobre una pierna Danti con los ojos cerrados durante 75 minutos* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>), *Diario de entrenamiento Danti* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>), y *Fenomenología Danti en condiciones de viento extremo* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>). Sobre la postura del Gallo de Oro y la calma meditativa, véase *Postura del Gallo de Oro y*

*meditación* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>),  
*Postura del Gallo de Oro — 23 minutos en una*  
*sesión* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>),  
*y Postura estructural del Gallo de Oro — 40*  
*minutos* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>).

Más tarde, hice de la posición de pie sobre una pierna con los ojos cerrados una parte regular de mi práctica diaria — casi todos los días, pero sin horario fijo. A veces treinta minutos por pierna, a veces cincuenta. No miro el reloj. No pongo alarma. Me mantengo de pie hasta que mi cuerpo me dice "eso es suficiente". Cuando me detengo, voy a la ventana y me quedo de pie un momento, dejando que la sensación de la postura sobre una pierna se disuelva lentamente. Se disipa lentamente. A veces, después de terminar las formas de puño, el recuerdo de esa postura todavía persiste en mis plantas y mis caderas. No intento borrarlo. Se desvanece naturalmente cuando paso a otras cosas.

El Paso sin raíz. Esta es mi forma de caminar en el día a día. Talones despegados del suelo, peso soportado por la parte delantera del pie y los dedos. No un caminar de puntillas, sino un caminar suave y sostenido sobre el antepié. Mi zancada es corta — de unos treinta a cincuenta centímetros — más corta que la de la mayoría de la gente. En cada paso, "ruedo" el pie, transfiriendo el peso de atrás hacia adelante, y luego doy el siguiente paso. Camino de diez mil a treinta mil pasos al día. Durante un viaje de veintiocho días, no sentí ninguna fatiga, ningún dolor, y nunca me detuve a masajear mis pies. No porque "aguantara", sino porque mis pies sentían casi lo mismo después de caminar que antes. Las piernas no estaban doloridas. La cintura no estaba cansada. El aliento no estaba alterado. A veces caminaba directamente hasta mi destino sin sentarme ni una vez. Esto no es voluntad. Es porque mi cuerpo ha aceptado esta forma de andar como su modo de movimiento por defecto, sin necesidad de recursos adicionales para sostenerlo. El Paso sin raíz nunca fue concebido como un desafío. Simplemente camino de forma natural de esta manera. Solo más tarde me di cuenta de que esta forma de caminar me había acompañado a muchos lugares. Durante mis viajes, a menudo caminaba



más de diez mil pasos al día, a veces más de veinte mil, durante muchos días consecutivos sin fatiga notable. Para los registros empíricos sobre el Paso sin raíz, véase *Tres horas de Paso*

Lingzi (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>)

y *Paso Lingzi con carga de diez kilogramos en*

*travesía* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>).

Más allá de caminar, existe una variante del Paso sin raíz que llamo la "Postura independiente sin raíz". Esta postura fija la posición del Paso sin raíz — talones despegados del suelo, sosteniendo el cuerpo únicamente sobre el antepié y los dedos, en equilibrio sobre una pierna. Esta postura difiere de la posición de pie sobre una pierna con los ojos cerrados: en la posición de pie con los ojos cerrados, toda la planta está en el suelo, la superficie de apoyo es grande y el centro de gravedad es estable. En la Postura independiente sin raíz, la superficie de apoyo es solo el antepié y los dedos, reducida en más de la mitad. La articulación del tobillo debe realizar constantemente microajustes, y los tríceps de la pantorrilla y la fascia plantar soportan continuamente la carga estática. Para una persona ordinaria, esta postura comienza a tambalearse después de treinta segundos. Pero en mi vida diaria — mientras espero, por ejemplo, en paradas de autobús, en colas, en semáforos — a menudo me mantengo en esta postura y puedo sostenerla durante cinco a siete minutos. No está entrenado. Es una extensión natural formada por años de caminar en Paso sin raíz. Cuando levantar los talones se convierte en un hábito, mantenerse sobre una pierna con los talones levantados se convierte en el siguiente nivel de ese hábito. Estos cinco a siete minutos son una verdadera expresión de la estructura tobillo-pie en un estado estático.

En octubre de 2025, cargué unos diez kilogramos de equipo y completé la ida y vuelta a Preikestolen en Noruega utilizando el Paso sin raíz. El desnivel vertical era de 604 metros. Todo el viaje duró algo más de cinco horas, y no me senté ni una sola vez. No lo traté como un récord. Simplemente caminé a mi ritmo habitual. No porque rechazara deliberadamente sentarme, sino porque nunca sentí la necesidad de hacerlo. Caminaba despacio, sin prisas, paso a paso — usando el antepié para

agarrar la piedra, los dedos para sujetar la superficie rocosa y el tendón de Aquiles para amortiguar cada descenso. En la subida, bajaba mi centro de gravedad, no dejaba que mis rodillas empujaran demasiado hacia adelante, retrasaba ligeramente mis caderas, y dejaba que mis muslos y la parte baja de mi espalda compartieran la carga con mis pantorrillas. En la bajada, daba pasos más cortos, con los talones siempre despegados del suelo, controlando la velocidad con el antepié y estabilizando cada aterrizaje con los dedos. No me detuve para recuperar el aliento, apoyarme en una roca o sentarme para beber agua. Llevaba una botella de agua y bebía mientras caminaba, sin detenerme. En el camino, había gente sentada en rocas al borde del sendero, jadeando, o inclinada con las manos sobre las rodillas. Pasaba junto a ellos. Me miraban. Nadie hablaba. Yo tampoco hablaba. Solo pasaba de largo. Cuando regresé a terreno llano, mis pantorrillas y mis plantas estaban calientes — no doloridas, sino con ese calor que se siente después de cerrar una práctica de postura. Mirando hacia atrás, me doy cuenta de que lo que realmente me ayudó no fue ese día, sino los innumerables mañanas ordinarias de práctica repetitiva que lo precedieron. Para los registros empíricos del viaje a Preikestolen, véase *Predicar la espada en la piedra de Batu* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>).

Cada mañana, practico durante una hora y media. Calculado a lo largo de un año, al menos 330 días se dedican a esta rutina matinal — postura, práctica lenta en marco bajo, espadas dobles — sumando alrededor de 500 horas al año. Además, el Paso sin raíz es mi modo de caminar diario. En promedio, doy unos 5.000 pasos al día. Con cada paso de unos treinta a cincuenta centímetros, y a un ritmo de unos 100 pasos por minuto, esto supone unos cuarenta minutos al día. Así, el Paso sin raíz añade por sí solo alrededor de 240 horas adicionales de entrenamiento físico sostenido al año. Juntos, el tiempo de entrenamiento anual total es de unas 740 horas. Estas horas no se extraen deliberadamente. Son el propio ritmo de mi vida diaria. No necesito programar tiempo extra para entrenar, porque entreno mientras camino, entreno mientras estoy de pie y entreno mientras estoy sentado. El kungfu no se detiene cuando termina mi sesión diaria; simplemente continúa de otra forma.

No tengo práctica de combate. Esto significa que las 740 horas están dedicadas por completo a la construcción estructural y la autocalibración, en lugar del combate técnico o el gasto físico. El combate requiere un compañero, velocidad de reacción y toma de decisiones en tiempo real — entrena la respuesta externa. Lo que yo entreno es la calibración interna: la postura del Caballo de cuatro niveles calibra el esqueleto de forma estática, la práctica lenta en marco bajo mantiene la integridad estructural en movimiento, la posición de pie sobre una pierna con los ojos cerrados reconstruye la propiocepción sin visión, las espadas dobles con borlas de longitud media reducen los movimientos superfluos en dinámica, y el Paso sin raíz redefine la marcha en el caminar diario. Estos no dependen de un adversario ni de la velocidad de reacción. Su único adversario es la tensión y la inercia del propio cuerpo. Sin combate, mis horas de entrenamiento son una pura acumulación. Cada minuto actúa directamente sobre la reconstrucción de la estructura corporal, en lugar de ser interrumpido o consumido por la confrontación. El combate también conlleva el mayor riesgo de lesiones, mientras que mi sistema es de bajo impacto y alta durabilidad — por eso puede funcionar de manera constante durante 740 horas al año sin desgaste acumulativo. El progreso en el combate depende del nivel del adversario, mientras que el progreso en mi práctica solo depende de la profundidad de mi propia conciencia corporal. Por lo tanto, la eficiencia del entrenamiento nunca se ve perturbada por la ausencia de un compañero. En el dominio de la "construcción estructural", 740 horas es extremadamente alto, porque la mayoría de los practicantes pasan una gran proporción de su tiempo en el combate y muy poco en la construcción estructural. Yo soy lo contrario — sin combate, todo el tiempo se dedica a refinar la estructura. Este entrenamiento puramente estructural no requiere combate para ser validado, pero se manifiesta de otras maneras — estar de pie sobre una pierna con los ojos cerrados durante 75 minutos sin tambalearse, caminar por Preikestolen en Paso sin raíz durante cinco horas sin sentarse, los pies nunca fríos en invierno, las rodillas capaces de sudar. Estas son señales que el cuerpo envía una vez que la estructura es sólida.

Cada día transcurre así — postura, puño, espada, una pierna, Paso sin raíz. No es un plan de estudios, no es un plan, no es una tarea que deba "completar". Cuando

hago estas cosas, no estoy "practicando kungfu" — estoy viviendo — viviendo mi mañana, viviendo mi aliento, viviendo la planta de mis pies. Si el kungfu es una cosa, debería ser como respirar — algo que haces sin pensar. No me concentro en el Dantian, porque no creo que el kungfu se obtenga guardando ningún lugar en particular. Confío en colocar el esqueleto correctamente, dejar que el peso se asiente y ralentizar el aliento. Entonces todo se pone en marcha por sí mismo. El calor llega. Los pies están calientes. Las rodillas sudan. Las borlas de la espada nunca se enredan. La pierna única no vacila. El Paso sin raíz no cansa. Nada de esto se entrena. Es lo que queda después de que toda la tensión innecesaria se ha eliminado. Para los registros empíricos completos sobre el estado corporal global, véase *Dan-Body Origin: una declaración fundamental de un sistema de práctica cuerpo-mente personal* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>), *El cuerpo como universo: la estructura de vida del origen* *Danben* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>), *El envejecimiento inverso* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>), *y Academia Internacional Australiana de Qigong y Tai Chi (2024–presente): una documentación institucional y un estudio integrativo de un sistema de práctica corporal independiente de larga duración* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>).

A lo largo de los años, he llegado a creer que lo que realmente cambia el cuerpo no es ningún esfuerzo extraordinario puntual, sino una forma de vida estable a largo plazo. Cuando practico las formas de puño, practico kungfu. Cuando camino, practico. Cuando estoy de pie y ordeno cosas, practico. Cuando escribo, todavía mantengo el estado corporal de la práctica. Mucha gente separa la práctica de la vida. Yo no puedo separarlas. El kungfu no se detiene cuando termino mi entrenamiento diario. Simplemente continúa de otra forma. Entra en mi postura de pie, en mi forma de andar, en mi aliento, en mi trabajo y en mi escritura. No programo tiempo cada día para practicar kungfu. Dejo que el kungfu se convierta gradualmente en la vida misma. Para los registros empíricos sobre la preservación de la salud y las reversiones naturales de las funciones corporales, véase *De la extrema sensibilidad al frío a la resistencia al*

frío (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>), Niveles de resistencia al

frío (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>), Análisis de la mejora de la resistencia al

frío (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>), Reversión de la descamación persistente del cuero cabelludo (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>), Hacer circular el qi y la sangre, activar el

cerebro (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>), y El Qigong cura la degeneración macular debida a la

diabetes (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>).

Tengo cincuenta y ocho años en 2026. No siento esta edad. No es un número que deba evitar. He viajado a muchos lugares, he practicado muchos tipos de posturas, he ejecutado muchas formas de puño y he probado muchas formas de caminar. Lo que queda es lo que he descrito anteriormente. No son las más complejas, ni las más misteriosas, ni las más famosas — pero son las que han permanecido conmigo más tiempo. Nunca he querido usar el kungfu para competir con nada. Simplemente me paro junto al mar cada amanecer. A veces miro el mar. A veces cierro los ojos. A veces cuento mis respiraciones. A veces no cuento nada en absoluto. El kungfu es cuando levanto mi cuello, aplano mis pies, dejo que la borla de la espada vuele y confío mi aliento a mi cuerpo. No es perseverancia. No es resistencia ascética. No es paciencia. Es mi forma de vivir. El kungfu es la vida.

## Apéndice: Literatura relacionada

Las siguientes obras son registros empíricos formados por el autor a través de una práctica corporal marcial a largo plazo. Están directamente relacionadas con el



contenido de este artículo y pueden servir como lecturas complementarias y fuentes verificables.

1. *Postura del Caballo · Raíz y Eje — De la práctica de la postura a los registros empíricos sistémicos de la estructura corporal*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>
2. *Posición de pie sobre una pierna Danti con los ojos cerrados durante 75 minutos*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>
3. *Diario de entrenamiento Danti*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
4. *Posición de Tai Chi frente a un adversario dos veces más pesado que yo*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>
5. *Dan-Body Origin: una declaración fundamental de un sistema de práctica cuerpo-mente personal*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
6. *Artes marciales extremas: diario del origen Danti 20260121*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>
7. *Un análisis de « Xu Ling Ding Jin »*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
8. *Una biografía del gran maestro de Tai Chi Li Jingwu: una historia moderna concisa del Tai Chi estilo Chen y Wu*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
9. *El Tai Chi entra en el sistema universitario: reevaluación de la relación entre los herederos y el sistema académico*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
10. *Predicar la espada en la piedra de Batu*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>
11. *Paso Lingzi con carga de diez kilogramos en travesía*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>

12. *De la extrema sensibilidad al frío a la resistencia al frío*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>13. *Niveles de resistencia al frío*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>14. *Análisis de la mejora de la resistencia al frío*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>15. *Postura del Gallo de Oro y meditación*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>16. *El envejecimiento inverso*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>17. *El cuerpo como universo: la estructura de vida del origen Danben*<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>18. *Academia Internacional Australiana de Qigong y Tai Chi (2024–presente): una documentación institucional y un estudio integrativo de un sistema de práctica corporal independiente de larga duración*<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>19. *Postura del Gallo de Oro — 23 minutos en una sesión*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>20. *Postura estructural del Gallo de Oro — 40 minutos*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>21. *Tres horas de Paso Lingzi*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>22. *Reversión de la descamación persistente del cuero cabelludo*<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>23. *Fenomenología Danti en condiciones de viento extremo*<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>24. *Hacer circular el qi y la sangre, activar el cerebro*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>25. *El Qigong cura la degeneración macular debida a la diabetes*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

## 功夫は生活である

著者：ジェフイ・チャオ・ホイ・ウー（国際独立学者・武学伝承者）

出典：<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

日付：2026年7月7日（火）午前7時54分

### 免責事項

本稿に記載されているすべてのトレーニング方法、動作、姿勢、およびトレーニング時間は、著者が長期間にわたる身体実践を通じて形成した個人的な習慣と記録であり、いかなるトレーニングアドバイスや指導指針も構成するものではありません。武術と身体トレーニングには固有のリスクが伴います。個人の身体状態、基礎能力、適応力はそれぞれ異なります。ご自身の状態と関連するリスクを十分に理解せずに、これらの実践を模倣または試行しないでください。健康上の懸念やトレーニングのニーズがある場合は、専門のコーチまたは医師に相談してください。著者および本稿は、模倣または試行によって生じたいかなる損傷や結果についても責任を負いません。



288° 西  
海拔: 74.4 米  
速度: 0.0 公里/小时  
2025年10月14日 15:35:56  
64.01180576533851 -16.9936432235277  
By JEFFI WU 巫朝晖摄影 © 2025 JEFFI WU (times.net.au)  
Ónefndur Végur, 785 冰岛

長年にわたり、私は東海岸で何度の朝を迎えたか、もう数え切れない。他人は日の出を見るが、私は毎日太陽が昇る前のあの最も静かな時間帯に親しんでいる。冬でも、六、七度の海風が顔に当たる中、私はまだ薄手のウィンドブレーカーを着て、中には半袖Tシャツを着て、東海岸まで歩き、ジャケットのジッパーを上げて、立ち方の練習を始める。この標高はわずか約三メートルだ。深い山も、古い寺も、特別なトレーニング環境もない。そこにあるのは、いつもそこにある海、風、そして絶えず変化する空だけだ。私はほぼ毎日、一連の朝の課業を完全にこなし、一時間半から二時間練習する。拳法の形と剣の練習が終わると、ゆっくりと家に歩いて戻り、しばしば座ってギターを半時間弾く。この生活のリズムは、気づかないうちに私自身のものになっている。

シドニーの冬は海風が強く、六度から九度だ。私は薄手のウィンドブレーカーを着て、その下に半袖Tシャツ、速乾性のズボンを穿く。私はウォームアップをしない。関節を伸ばさず、筋肉を叩かず、手のひらをこすらない。私はそういった習慣を一切持っていない。私のウォームアップは、ただそこに立ち、足を開き、しゃがみ込み、四平馬の姿勢をとることだ。これがすでに私の一日の始まりである。私は「立ち方の準備」をするために何か事前に行う必要はない。立ち方そのものが準備である。私の功夫はどこか別の場所から始まるのではない。それは、私が立つその場所から始まる。

四平馬、三つの水平と一つの垂直。膝は内側にも外側にも向けず、臀部は後ろに突き出さず、腰は崩さず、頭は上に向けず、背中丸めない。私は最初これらのルールを知らなかった。私の体が教えてくれた。私は姿勢を安定させ、体重を足の裏に沈め、股関節を緩め、背骨をまっすぐにし、あごを少し引き、肩をリラックスさせ、力を地面に流し込む。「力を押し出す」のではなく、「力を保持しない」ことによって。二分目くらいになると、熱がやってくる。全身が同時に熱くなる。胸から背中へ、太ももからふくらはぎへ、足の裏から頭の方へ。一箇所から始まって徐々に広がるのではない。全身が一度に暖まる。まるで体内の誰かがスイッチを入れて、光が部屋中を満たしたかのように。私は丹田に集中したことが一度もない。それがどこにあるのか確かめたことさえ一度もない。立ち方を練習するとき、私は特定のポイントを「守らない」。骨格構造に自分の正しい場所を見つけさせる。骨格が正しければ、呼吸がそれに続く。呼吸がそれに続けば、熱がやってくる。

る。私は精神的な意図でそれを導かない。意志の力でそれを押さない。私は何もしない。ただ立ち、そしてリラックスし、そして待つ。熱は自らやってくる。

八分間。震えなし。疲労なし。歯を食いしばって耐えているからではなく、ただ立っている間に時間が過ぎていくからだ。時々、終了する前に八分間が経過したことを確認するために時計をちらりと見る。時々、時計を見ず、終了したときに下を見ると、半分明らか一分の違いがある。私は立ち方の練習を計時せず、止めるためのタイマーも設定しない。体が「十分だ」と感じたときに止める。八分間は私がよく戻ってくる長さだ。限界でも目標でもなく、ただ便利な習慣だ。私はもっと長く立ったこともあるし、もっと短く立ったこともあるが、八分間が最も頻繁に戻ってくる数字だ。立ち方を終えるのは簡単だ。手をこすらず、脚をマッサージせず、腕を振らず、腰を叩かない。立ち上がり、その場で二歩歩く。足取りは乱れず、息も浮かない。そして直接拳法の形に移る。

後になって、私は時々スマートウォッチをちらりと見るようになった。データを追うためではなく、体内で実際に何が起きているのかを理解するためだ。多くの感覚がそれぞれ独自のパターンに従っていることに気づいた。馬歩の姿勢の約八分間の間に、私は約五十一回から五十三回呼吸する。つまり、一回の呼吸に約十一秒から十三秒半かかる。十数回の呼吸の後、全身が一緒に温まり始める。一部分が先に温まるのではなく、全身が内側から突然に明るくなる。最高心拍数は通常毎分約百四十拍で、時には百三十七、百四十三、百四十九と、天候によって若干異なるが、全体的にかなり安定している。練習を終えるとき、しばしば頭頂部にほんの少し汗をかくだけだ。体は疲れておらず、弱ってもおらず、決して意志の力に頼って持ちこたえることはない。私は毎日同じことを繰り返すだけで、体はほぼ毎日同じ反応を示す。立ち方を終えてから二分後には、心拍数は七十を下回る。膝は汗をかく。冬には、足は基本的に決して冷たくなならない。馬歩の練習に関する体系的な実証記録については、『馬歩・根と軸 — 立ち方の練習から身体構造の体系的な実証記録へ』 (<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>) を参照されたい。

立ち方の練習の後は、低い構えでのゆっくりした練習が続く。太極拳と形意拳、他には何も混ぜない。構えは非常に低く設定されている。通常の立位姿勢よりも少なくとも頭一つ分低い。意図的に押し下げるのではなく、重心を底まで沈め、股関節を下げ、膝を曲げ、足の裏を地面にしっかりとつける。私は力、速度、どれだけ速



くパンチを打てるか、どれだけ鋭く回転できるかを追求しない。ただ一つだけを追求する。動作のすべてを通じて、体は立ち方の練習時と同じ弛緩と沈みを維持できるかどうか。いかに動作が遅くとも、体は分散してはならない。単鞭、雲手、崩拳、炮捶 — ゆっくりと動き、重心をゆっくりと移動させ、力のかかところから指先へゆっくりと伝達する。各動作において、呼吸は一吸一呼に合わせる。息を止めず、息を急がない。一時間半は長く感じない。時には短く感じることもある。時計を見ると、すでに一時間半が過ぎている。疲れも、痛みも、圧迫感も感じない。低い構えの練習が終わると、体はまだ暖かく、乾いていない。汗は軽く、背中とこめかみだけだ。大量の汗も、冷や汗も出ない。太極拳の伝承と構造的側面に関する実証記録については、『太極拳が大学制度に入る：伝承者と学術制度の関係の再評価』

( <https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432> )、『「虚霊頂勁」の浅析』

( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759> )、および『太極拳の大家・李経梧小伝

— 陳式・呉式太極拳近現代簡史』( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314> )を参照されたい。

低い構えでのゆっくりした練習の後、剣だ。中くらいの長さの房飾りがついた太極双剣。二本の剣は重くないが、房飾りは長い。地面に届くほどだ。この房飾りは装飾ではなく、先生である。房飾りが私の手に絡まるなら、それは手首が弛んでおらず、肘が沈んでおらず、肩が開いておらず、腰が回っていないことを意味する。房飾りが目的もなく揺れ動き、刃の後ろで引きずって遅れるなら、力が連続しておらず、勁が送り出されていないことを意味する。双剣を練習するとき、私は型を数えず、套路を覚えな。房飾りだけを見る。房飾りが滑らかに流れれば、手は正しい。房飾りが絡まらなければ、体は正しい。双剣は一緒に舞い、房飾りは決して絡まない。常に房飾りを見張って絡まりを防いでいるからではなく、見る必要がないからだ。房飾りは自分の道を行き、私は自分の道を行く。私の剣は弧を描き、房飾りは弧を追う。私の剣が止まると、房飾りは空中で一度揺れてから落ち着く。絡まらず、巻かず、引っかからない。時には、練習の後半で、自分が二本の剣を持っていることを忘れる。手と空気の中に延長があるだけだと感じる — 私と共に呼吸する延長だ。剣は重くなく、房飾りも負担にならない。終えて剣を置くと、指に跡さえ残らない。私は毎日、右手と左手の握りを練習し、手を交代し、同期と非同期、同じ方向と逆方向を練習する。バリエーションを増やすためではなく、体内の不必要な動きを継続的に減らすためだ。徐々に、中速で二本の長い房飾りの剣を互いに絡

ませないようにできるようになった。これは房飾りが私に従っているからではなく、私の体が滑らかになったからだ分かっている。

剣の練習を終えた後、私の終了方法は簡単だ。座らず、しゃがまず、壁にもたれず、汗を拭かない。しばらく静かに立ち、目を閉じ、呼吸を立ち方の練習時のリズムに戻す。時には一、二分立ち、時には三、五分。意図的に「気を収める」ためではなく、体を動きから静止へと移行させ、徐々に自分自身に戻らせるためだ。心拍が練習前のレベルに完全に帰り、呼吸が十分に安定して、もう聴く必要がなくなったら、目を開け、剣を拭き、剣袋に戻し、ジャケットのジッパーを上げて、家に帰る。海岸の細い小道に沿って、住まいへと戻る。時々、ランナーに出会う。彼らが走り過ぎるとき、白い息が冷たい風の中に散っていく。私は安定した足取りで歩く。急がず、遅くもなく。彼らは彼らの走りを走る。私は私の歩みを歩む。彼らが私に気づいているかどうかは分からない。気づいてもらう必要もない。

私の日々の修行の終わりは、海辺ではなく、ギターの弦にある。

朝の稽古が終わると、私は半時間をフィンガースタイル・ギターに費やす。多くはそれを音楽の趣味と見るだろうが、私にとってそれは「丹体本源」体系に不可欠な「化功」の法門である。

形意拳の整勁が指先に達しなければならないように、フィンガースタイル・ギターは指、手首、腕が極度に緩み沈んだ状態で動くことを要求する。弦の微振動は、朝に養った緩みを試す——もしどこかの関節が硬直していれば、弾く音は渋く濁る。

半時間の旋律の流れは、激しい心拍と筋肉の伸張から私の体を穏やかに移行させるだけでなく、指先の微細な動きを通じて、身体に漂う気血と散漫な意念を内側に完全に収斂させる。これをもって、一日の修行がようやく本当に完了するのである。

家に帰った後、わざわざ横になって休むことはない。いつもの習慣を続ける。洗顔、朝食、窓の外の海を眺め、座ってお茶を飲む。時には家事をいくつかこなし、時には読み、時には何もしない。私は決して午前中に昼寝をしない。一度も必要だったことがない。機会があればいつでも立っている。意図的に「立ちながら仕事をする」のではなく、自然に立つ。立ちながら読書し、立ちながら物を整理し、立ち

ながら人と話す。無理に立っているからではなく、長時間座ってられないからだ。私の体は立っていることを好むと教えてくれる。私はその意志を尊重する。

座るときも、私は多くの人とは異なる。私はほとんど椅子に崩れ落ちない。椅子の高さはだいたいふくらはぎの長さと同じだ。足は自然に肩幅よりも広く開き、股関節を徐々に開かせる。座りながら功夫を練習するためではなく、私の体がこのように座ることに慣れているからだ。書くときも、読むときも、資料を整理するときも、このように座る。時間が経つにつれて、股関節の開きは立ち方の練習だけに限らないことに気づいた。生活そのものがゆっくりとそれを成し遂げることができ。ほとんどの場合、私は練習していることに気づかない。私の体は単に、最も快適で安定していると感じる姿勢を選んだだけだ。

私の足は何年も前から冷えなくなった。四十歳になる前は、毎冬足が冷たかったのを覚えている。靴下を履いて寝ても温まらなかった。もうそうではない。冬の最も寒い日、気温が氷点下になっても、私はまだ薄底の布靴だけを履く。綿の靴も、フリース裏地のブーツも、厚いインソールも使わない。外を歩くとき、足の裏は温かい。熱くもなく、汗もかかない。安定した温かさだ。まるで足の下に火があるようだが、火は燃え上がり、一定の均等な熱を放射するだけだ。長時間座った後でも、足は冷えない。立ち上がると、血液が循環し、足の裏はその温かさを取り戻す。この変化がいつ起こったのかは分からない。わざわざ足を「鍛えた」ことは一度もない。足は自然に変わった。それは、立ち方の練習中に気と血が常に下へ沈むからだと思う。時間が経つにつれて、沈む経路がチャンネルになる。チャンネルが開くと、熱がやってくる。

目を閉じて片足立ちすることは、近年になってようやく朝の習慣に取り入れ始めた。最初は練習のためではなかった。ただ、まだバランスを保てるかどうか試してみたかっただけだ。結果として、長時間立っていた。耐えるのではなく、立っているうちに徐々に安定していく。私は記録を追わない。「もう立ちたくないと思ったときに止まる」ことを追求する。一度、七十五分立ったことがある。無理に耐えたのではなく、時間を忘れたのだ。最初は立っていると分かっていた。三十分を過ぎると、自分が立っているのか、ただぼんやりしているのか分からなくなった。心が散っているのではなく、体と意識の境界が単に曖昧になっただけだ。終わりには、疲れも、震えも、今にも倒れそうな感覚もなかった。目を閉じていても、重心

がどこにあるかは分かっていた。時々、体重を調整した。ごく小さな移動、足を少し押すだけで、体は自分で修正した。最初の一分から最後の一分まで、感覚は同じままでした。より簡単にもならず、より難しくもならなかった。脚を下ろしたとき、足の裏はまだ平らだった。しびれも震えもなかった。地面に足を着けたとき、両足はしっかりと着地した。まるで一時間以上ではなく、一瞬だけ立っていたかのようにだった。あるセッションでは、各脚で七十回の反復を完了した。他の日には、両脚合わせて二百回を超え、一度もバランスを崩さなかった。スマートウォッチが記録した心拍数は、ほとんどの時間七十から八十の間を保ち、時々百三、百七に達した。また、非常に特異な現象にも気づいた。約二十分ごとに、左目が自然に一、二滴の涙を流すのだ。痛みも不快感もなく、しばらくすると正常に戻る。これは何度も繰り返し起こった。私はそれを説明しようと試みたことは一度もない。ただ記録しただけだ。私の体はいつも何かを伝えているからだ。目を閉じて片足立ちすることに関する実証記録については、『目を閉じた丹体独立 75 分』

( <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493> )、『丹体練功日誌』

( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126> )、および『強風条件下での丹体現象学』( <https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262> )を参照されたい。金鶏独立と瞑想的な静けさについては、『金鶏独立と瞑想』

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378> )、『金鶏独立一回 23 分』

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677> )、および『構造的な金鶏独立 40 分』

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807> )を参照されたい。

その後、私は目を閉じて片足立ちすることを毎日の練習の定番にした。ほぼ毎日だが、固定された時間はない。時には片足三十分、時には五十分。私は時計を見ない。アラームも設定しない。体が「もう十分だ」と言うまで立つ。止めたとき、窓辺に立ち、片足立ちの感覚がゆっくりと溶けていくのを待つ。それはゆっくりと消えていく。時には、拳法の形を終えた後も、その姿勢の記憶が足の裏と股関節にまだ残っていることがある。私はそれを消そうとしない。他のことに移るときに自然に消えていく。



無根歩。これが私の日常的な歩き方だ。かかとを地面から離し、前足部とつま先で体重を支える。つま先立ちではなく、前足部で滑らかで持続的な歩行をする。私の歩幅は短く、約三十から五十センチメートルで、ほとんどの人より短い。一步ごとに、足を「転がし」、体重を後ろから前へ移し、次の一步を踏み出す。私は一日に一万歩から三万歩歩く。二十八日間の旅の間、疲労も痛みもなく、一度も足をマッサージするために止まらなかった。耐えたからではなく、歩いた後も歩く前とほとんど同じ感覚だったからだ。脚は痛くなく、腰も疲れず、呼吸も乱れなかった。時には、一度も座らずに目的地まで歩き通したこともある。これは意志の力ではない。私の体がこの歩き方をデフォルトの移動モードとして受け入れ、それを維持するために余分なリソースを必要としなくなったからだ。無根歩は決して挑戦として意図されたものではなかった。私はただ自然にこのように歩く。後になって、この歩き方が多くの場所で私に伴っていたことに気づいた。旅行中は、しばしば一日一万歩以上、時には二万歩以上を、何日も連続して、顕著な疲労なく歩いた。無根歩に関する実証記録については、『靈子歩三時間』

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930> ) および

『十キログラム荷重靈子歩クロスカントリー』

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103> ) を参照されたい。

歩行に加えて、無根歩には「無根独立柱」と呼ぶバリエーションがある。この姿勢は無根歩の姿勢を固定したもので、かかとを地面から離し、前足部とつま先だけで体を支え、片足で立つ。この姿勢は、目を閉じて片足立ちすることとは異なる。目を閉じた立ち方では、足の裏全体が地面に接し、支持面が大きく、重心が安定している。無根独立柱では、支持面は前足部とつま先だけであり、半分以上に減少する。足首関節は絶えず微調整を行わなければならない、ふくらはぎの三頭筋と足底筋膜は継続的に静的負荷を支える。普通の人なら、この姿勢は三十秒で揺れ始める。しかし、私の日常生活では、バス停、列、信号待ちなど、待っているときにこの姿勢で立つことがよくあり、五分から七分間保持できる。それは訓練されたものではない。長年の無根歩の歩行によって形成された自然な延長である。かかとを上げることが習慣になると、かかとを上げて片足で立つことがその習慣の次のレベルになる。この五分から七分は、静的状態における足首と足の構造の真の表現である。



二〇二五年十月、私は約十キログラムの装備を背負い、無根歩を使ってノルウェーのプレイケストーレン往復を完了した。垂直標高は六百四メートルだった。全行程は五時間強かかり、一度も座らなかった。それを記録として扱わなかった。私はいつものペースで歩いただけだ。意図的に座ることを拒否したからではなく、座る必要を一度も感じなかったからだ。ゆっくりと、急がずに、一步一步歩いた。前足部で石を掴み、つま先で岩肌を捉え、アキレス腱で各降下を吸収した。登りでは、重心を下げ、膝を前方に押し出しすぎず、臀部を少し後ろに引き、太ももと腰でふくらはぎと負荷を分担させた。下りでは、より短い歩幅で、かかとは常に地面から離し、前足部で速度を制御し、つま先で各着地点を安定させた。息を整えるために立ち止まることも、岩に寄りかかることも、座って水を飲むこともなかった。水筒を持ち、歩きながら飲み、止まらなかった。道中、道端の岩に座って息を切らしている人や、膝に手をついてかがんでいる人がいた。私は彼らの横を通り過ぎた。彼らは私を見た。誰も話さなかった。私も話さなかった。ただ通り過ぎただけだ。平地に戻ったとき、ふくらはぎと足の裏は温かかった。痛みではなく、立ち方の練習を終えた後に感じるあの温かさだった。振り返ってみると、本当に私を助けたのはその日ではなく、その前にあった無数の普通の朝の反復練習だったのだと気づく。プレイケストーレンの旅に関する実証記録については、『ブダ岩で剣を説く』

( <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668> ) を参照されたい。

毎朝、一時間半練習する。一年を通して計算すると、少なくとも三百三十日がこの朝のルーティンに費やされる。立ち方、低い構えでのゆっくりした練習、双剣 — これで年間約五百時間になる。さらに、無根歩は私の日常的な歩行方法である。平均して、一日約五千歩歩く。一步約三十から五十センチメートル、毎分約百歩のペースで、一日約四十分になる。これにより、無根歩だけで年間約二百四十時間の持続的な身体トレーニングが追加される。合わせて、年間の総トレーニング時間は約七百四十時間になる。これらの時間は意図的に捻り出されたものではない。それら自体が私の日常生活のリズムである。トレーニングのために余分な時間を計画する必要はない。なぜなら、歩くときも、立つときも、座るときも、私はトレーニングしているからだ。功夫は毎日のセッションが終わっても止まらない。それは別の形で続くだけだ。

私は組み手の練習をしていない。これは、七百四十時間すべてが構造構築と自己調整に費やされ、技術的な戦闘や身体的消耗には費やされていないことを意味する。組み手はパートナー、反応速度、リアルタイムの意思決定を必要とする。それは外部への反応を訓練する。私が訓練するのは内部の調整である。四平馬は静的に骨格を調整し、低い構えでのゆっくりした練習は動きの中で構造的完全性を維持し、目を閉じて片足立ちは視覚なしで固有感覚を再構築し、中くらいの房飾りの双剣は動的な余分な動きを減らし、無根歩は日常の歩行における歩き方を再定義する。これらは対戦相手や反応速度に依存しない。それらの唯一の対戦相手は、体自体の緊張と慣性である。組み手がなければ、私のトレーニング時間は純粋な蓄積である。毎分が身体構造の再構築に直接作用し、対抗戦によって中断されたり消費されたりしない。組み手はまた、最も高い負傷リスクを伴うが、私のシステムは低衝撃で高持続性であり、年間七百四十時間を累積的な消耗なく安定的に稼働させることができる。組み手における進歩は対戦相手のレベルに依存するが、私の練習における進歩は自分の身体認識の深さだけに依存する。したがって、トレーニング効率はパートナーの不在によって妨げられることはない。「構造構築」の領域では、七百四十時間は極めて高い。なぜなら、ほとんどの実践者は時間の大部分を組み手に費やし、構造構築にはほとんど費やさないからだ。私はその逆だ。組み手がなければ、すべての時間を構造の洗練に費やす。この純粋な構造トレーニングは、検証のために組み手を必要としないが、他の方法で現れる。目を閉じて七十五分間片足立ちで揺れない、無根歩で五時間プレイケストレーンを歩き通して座らない、冬に足が決して冷えない、膝が汗をかく。これらは、構造が確固たるものになった後に体を送る信号である。

毎日がこうして過ぎていく。立ち方、拳法、剣、片足立ち、無根歩。それはカリキュラムでも計画でもなく、「完了」しなければならないタスクでもない。これらのことをするとき、私は「功夫を練習している」のではなく、生きている。私の朝を生き、私の呼吸を生き、私の足の裏を生きている。もし功夫が一つのものであるなら、それは呼吸のようなものであるべきだ。考えずに行うもの。私は丹田に集中しない。なぜなら、功夫は特定の場所を守ることによって得られるとは信じていないからだ。私は骨格を正しく配置し、体重を落ち着かせ、呼吸を遅くすることに頼る。すると、すべてが自然に動き出す。熱が来る。足は温かい。膝は汗をかく。剣の房飾りは決して絡まない。片足は揺れない。無根歩は疲れない。これらは訓練によって

身についてたものではない。すべての不必要な緊張を取り除いた後に残るものだ。全体的な身体状態に関する包括的な実証記録については、『丹体本源：個人の身心実践体系の基礎的声明』（<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>）、『身体は宇宙である：丹体本源の生命構造』（<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>）、『逆齡生長』

（<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>）、および『オーストラリア国際気功太極学院（2024年～現在）：長期にわたる独立した身体実践体系の制度的文書化と統合的研究』（<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>）を参照されたい。

長年にわたり、私は、体を真に変えるのは、一度の特別な努力ではなく、長期的で安定した生き方であると信じるようになった。拳法の形を練習するとき、私は功夫を練習している。歩くときも、練習している。立って物を整理するときも、練習している。書くときも、私はまだ練習時の身体状態を維持している。多くの人は練習と生活を分ける。私はそれらを分けることができない。功夫は毎日のトレーニングが終わっても止まらない。それは別の形で続くだけだ。それは私の立ち姿、歩き方、呼吸、仕事、そして文章に入り込む。私は毎日功夫を練習する時間を予定しない。功夫が徐々に生活そのものになるようにする。健康維持と身体機能の自然な逆転に関する実証記録については、『極度の寒がりから耐寒性へ』

（<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>）、『耐寒性のレベル』

（<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>）、『耐寒性向上の分析』

（<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>）、『持続的な頭皮の剥離の逆転』（<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>）、『気血を通して脳を活性化する』

（<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>）、および『気功による糖尿病性黄斑変性の治療』

（<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>）を参照されたい。

私は二〇二六年で五十八歳になる。この年齢を感じない。これは避けるべき数字ではない。私は多くの場所を旅し、多くの種類の立ち方を練習し、多くの拳法の形を実行し、多くの歩き方を試してきた。残っているのは、上で述べたものだ。それらは最も複雑でも、最も神秘的でも、最も有名でもない。しかし、それらは私と最も長く共にあり続けたものだ。私は功夫を使って何かと競おうと思ったことは一度もない。私はただ毎朝、海辺に立つ。時には海を見る。時には目を閉じる。時には呼吸を数える。時には何も数えない。功夫とは、襟を立て、足を平らにし、剣の房飾りを放ち、呼吸を体に委ねることだ。それは忍耐ではない。それは苦行ではない。それは忍耐ではない。それは私の生き方だ。功夫は生活である。

## 付録：関連文献

以下の作品は、著者が長期間にわたる武術的身体実践を通じて形成した実証記録である。これらは本稿の内容と直接関連しており、拡張読書および検証可能な情報源として役立つ。

1. 『馬歩・根と軸 — 立ち方の練習から身体構造の体系的な実証記録へ』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>

2. 『目を閉じた丹体独立 75 分』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

3. 『丹体練功日誌』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

4. 『体重二倍の相手と対抗する太極柱功』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>

5. 『丹体本源：個人の身心実践体系の基礎的声明』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>

6. 『極限武学：丹体本源日誌\_20260121』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>

7. 『「虚霊頂勁」の浅析』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>

8. 『太極拳の大家・李経梧小伝 — 陳式・呉式太極拳近現代簡史』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>

9. 『太極拳が大学制度に入る：伝承者と学術制度の関係の再評価』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>

10. 『ブダ岩で剣を説く』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>

11. 『十キログラム荷重霊子歩クロスカントリー』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>



12. 『極度の寒がりから耐寒性へ』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>

13. 『耐寒性のレベル』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>

14. 『耐寒性向上の分析』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>

15. 『金鶏独立と瞑想』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>

16. 『逆齡生長』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>

17. 『身体は宇宙である：丹体本源の生命構造』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>

18. 『オーストラリア国際気功太極学院（2024年～現在）：長期にわたる独立した身体実践体系の制度的文書化と統合的研究』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

19. 『金鶏独立一回 23 分』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>

20. 『構造的な金鶏独立 40 分』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>

21. 『靈子歩三時間』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>

22. 『持続的な頭皮の剥離の逆転』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>

23. 『強風条件下での丹体現象学』

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

24. 『気血を通して脳を活性化する』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>

25. 『気功による糖尿病性黄斑変性の治療』

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

## الحياة هو الكونغفو

(القتالية الحكمة وارث · دولي مستقل باحث) وو هوي تشاو جيغي :المؤلف

المصدر: <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

صباحاً 7:54، الثلاثاء، 2026 يوليو 7: التاريخ

### المسؤولية إخلاء

عادات هي المقالة هذه في الموصوفة التدريب ومدد والأوضاع والحركات التدريب طرق جميع تدريبية نصيحة أي تشكل ولا. الأمد طويلة بدنية ممارسة خلال من تشكلت، للمؤلف شخصية وسجلات البدنية حالته فرد لكل. كامنة مخاطر على البدني والتدريب القتالية الفنون تنطوي. تعليمي توجيه أو دون الممارسات هذه محاولة أو تقليد عدم يرجى. به الخاصة التكيف على وقدرته الأساسية وقدراته، تدريبية احتياجات أو صحة مخاوف لديك كانت إذا. بها المرتبطة والمخاطر الخاصة لحالتك كامل فهم إصابة أي عن مسؤولية أي المقالة وهذه المؤلف يتحمل لا. طبيب أو محترف مدرب استشارة فيرجى المحاولة أو التقليد عن ناشئة نتيجة أو.



إلى ينظرون الآخرون. الشرقي الساحل على بدائها التي الصباحات عدد عداد فقدت، السنين مر على في حتى. يوم كل الشمس تشرق أن قبل، هدوءاً الأكثر اللحظة تلك فأعرف أنا أما الشمس؛ شروق من واقية سترة أرندي زلت ما، وجهي يضرب درجات سبع أو ست حرارته تبلغ بحري نسيم مع، الشتاء وأبدأ، السترة سحب وأسحب، الشرقي الشاطئ إلى وأمشي، الأكمام قصير قميص فوق رقيقة الرياح ولا، قديمة معابد ولا، عميقة جبال توجد لا. تقريباً أمتار ثلاثة يتجاوز لا هنا الارتفاع. الوقوف ممارسة جلسة أكمل. باستمرار المتغيرة والسماء، والرياح، يغيب لا الذي البحر فقط — استثنائية تدريب بيئة وممارسة القبضة أشكال بعد. ساعتين إلى ونصف ساعة لمدة وأمارس، تقريباً يوم كل الكاملة الصباح لقد. ساعة نصف لمدة الجيتار على لأعزف أجلس ما وغالباً، المنزل إلى عائداً ببطء أمشي، السيف بذلك أشعر أن دون، حياتي من الإيقاع هذا أصبح.

سترة أرند. مئوية درجات وتوسع ست بين الحرارة وتراوح، قوة البحر رياح تكون، سيدني شتاء في، مفاصلي أمد لا. أسخن لا. الجفاف سريع وسروالاً، تحتها الأكمام قصير وقميصاً، رقيقة الرياح من واقية، هناك أفق: بسيط إحماي. العادات هذه من أي لدي ليس. يدي راحتي أفرك ولا، عضلاتي أضرب ولا نقطة بالفعل هذه. "المستويات رباعي الحصان" وضعية وأتخذ، القرفصاء وأجلس، قدمي وأبعد هو نفسه الوقوف — الوقوف لممارسة "التحضير" قبل شيء أي فعل إلى أحتاج لا. ليومي البداية. أفق حيث يبدأ إنه آخر؛ مكان في بي الخاص الكونغفو يبدأ لا. التحضير

لداخل تتجهان لا الركبتان. واحدة عمودية واستقامة مستويات ثلاثة: المستويات رباعي الحصان وضعية أكن لم. يتقوس لا الظهر للأعلى؛ يميل لا الرأس ينهار؛ لا الخصر للخلف؛ يبرزان لا الوركين للخارج؛ ولا باطن في وزني وأغرق، الوضعية في أستقر. إياها جسدي علمني. البداية في القواعد هذه أعرف وأترك، كتفي وأرخي، قليلاً الذقن وأسحب، الفقري عمودي وأقوم، الوركين مفاصل وأرخي، القدمين يسخن. الدفء يأتي، الثانية الدقيقة نحو. إمساكها بعدم بل، القوة بدفع ليس. الأرض إلى تتدفق القوة القدمين باطن من، الساقين إلى الفخذين من، الظهر إلى الصدر من — واحد وقت في كله الجسم وكأن، واحدة دفعة كله الجسم يسخن. تدريجياً ينتشر ثم واحد مكان في يبدأ لا. الرأس قمة إلى أبداً أوكد ولم. الدانتان على أبداً أركز لم. بأكملها الغرفة الضوء وملاً بداخلي مفتاحاً قلب ما شخصاً. الصحيح مكانه يجد العظمي الهيكل أترك. محددة نقطة "أحرس" لا، الوقوف أمارس عندما. مكانه لا. ذهنية بنية أرشده لا. الدفء يأتي، النفس يتبعه عندما. النفس يتبعه، صحيحاً الهيكل يكون عندما. نفسه تلقاء من الدفء يأتي. أنتظر ثم، أسترخي ثم، فقط أقف. شيئاً أفعل لا. الإرادة بقوة أدفعه.

ببساطة يمر الوقت لأن بل، وأتحمل أسناني على أشد لأنني ليس. تعب لا. ارتعاش لا. دقائق ثمانى أنظر لا أحياناً. أنهى أن قبل دقائق ثمانى مرور من لأؤكد ساعتني على نظرة ألقى أحياناً. أقف بينما ممارسة أوقت لا. أقل أو أكثر دقيقة أو دقيقة نصف أنها وأرى للأسفل أنظر، أنهى وعندما، ساعتني إلى

أعود مدة هي دقائق ثمانى. "كفى" بأنه جسدي يشعر عندما أتوقف. للتوقف مؤقتاً أضع ولا، الوقوف لكن، أقصر ولفترة أطول لفترة وقفت لقد. مريحة عادة مجرد، هدفاً ولا، حدًا ليست — كثيرًا إليها أدلك ولا، يدي أفرك لا. بسيط الوضعية إنهاء. غيره من أكثر إليه أعود الذي الرقم هو دقائق ثمانى ليست خطوتي. المكان في خطوتين وأخطو أقف. خصري أضرب ولا، بذراعي أترجح ولا، ساقي القبضة أشكال إلى مباشرة أتنقل ثم. للأعلى يطفو لا نفسي. متقطعة.

يحدث ما لفهم بل، البيانات عن للبحث ليس، الذكية ساعتي على عرضية نظرة ألقى بدأت، لاحقاً ثمانى حوالي خلال. الخاصة أنماطها تتبع الأحاسيس من العديد أن اكتشفت. جسدي في بالفعل أحد حوالي أي، نفساً وخمسين ثلاثة إلى وخمسين واحد حوالي أتففس، الحصان وضعية من دقائق كله الجسم يبدأ، نفساً عشر خمسة إلى عشرة حوالي بعد. نفس لكل ونصف ثانية عشر ثلاثة إلى عشر ضربات معدل يكون. الداخل من فجأة يضئ كله الجسم بل، أولاً جزءاً ليس — معاً السخونة في يختلف — 149 وأحياناً، 143 وأحياناً، 137 وأحياناً، الدقيقة في نبضة 140 حوالي عادة الأقصى القلب عرق يظهر ما غالباً، الجلسة أنهى عندما. عام بشكل كبير حد إلى مستقر ولكنه، الطقس حسب قليلاً. للمثابرة الإرادة قوة على أبداً أعتمد ولا، ضعيفاً ولا، متعباً ليس الجسم. رأسي قمة على فقط خفيف إنهاء من دقيقتين بعد. يوم كل تقريباً الاستجابة نفس جسدي ويعطي، يوم كل الشيء نفس أكرر تكون لا، الشتاء في. تتعرق أن لركبتي يمكن. 70 من أقل إلى القلب ضربات معدل ينخفض، الوقوف وضعية انظر، الحصان وضعية ممارسة حول المنهجية التجريبية للسجلات. تقريباً أبداً باردة قدمي

*للبنية المنهجية التجريبية السجلات إلى الوقوف ممارسة من — والمحور الجذر الحصان الجسدية*

(<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>).

شيء أي دون، وشينغي تايجي. المنخفض الإطار في البطيئة الممارسة تأتي، الوقوف ممارسة بعد العادية وقوفي وضعية من أدنى واحداً رأساً الأقل على — جداً منخفضاً الإطار يوضع. مختلط آخر، الركبتين وثني، الوركين وخفض، القاع إلى يغرق الجاذبية مركز بترك بل، عمداً لأسفل بدفع ليس حدة ولا، لكماتي سرعة ولا، السرعة ولا، القوة عن أبحث لا. بالأرض يمسكان القدمين باطن وترك نفس على يحافظ أن للجسم يمكن هل، حركة كل خلال: واحد شيء عن فقط أبحث. دوراتي أن يجب لا، بطيئة الحركة كانت مهما الوقوف؟ ممارسة أثناء عليه كان الذي والانغماس الاسترخاء مركز وتنفذ، ببطء تتحرك — تشوي باو، تشوان بنغ، السحاب أيادي، واحد سوط. الجسم يتشتت مع النفس يتنفس، حركة كل في. الأصابع أطراف إلى الكعب من ببطء القوة وتنفذ، ببطء الجاذبية تبدو أحياناً. طويلة تبدو لا ونصف ساعة. النفس استعجال لا. النفس حبس لا. واحد وزفير شهيق بالضيق ولا، بالألم ولا، بالتعب أشعر لا. بالفعل ونصف ساعة مرت وقد ساعتي إلى أنظر — قصيرة في فقط — خفيف العرق. جافاً وليس، دافئاً الجسم يزال لا، المنخفض الإطار في الممارسة بعد والجوانب التايجي نقل حول التجريبية للسجلات. بارد عرق لا. غزير عرق لا. الصدغين وفي الظهر

والنظام الورثة بين العلاقة تقييم إعادة: الجامعي النظام يدخل التايجي انظر، الهيكلية  
دينغ لينغ شو" تحليل، (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>) الأكاديمي  
لي العظيم التايجي لسيد ذاتية وسيرة، (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>) "جين  
تشين أسلوب لتايجي موجز حديث تاريخ: جينغوو  
(<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>) وو

بشراشيب المزدوجة التايجي سيوف. السيف يأتي، المنخفض الإطار في البطيئة الممارسة بعد  
هذه الأرض لتبلغ يكفي بما طويلة — طويلة الشراشيب لكن، ثقلين ليسا السيفان. الطول متوسطة  
ليس رسغي أن يعني فهذا، يدي في الشراشيب تشابكت إذا. معلم إنها زخرفة؛ ليست الشراشيب  
تمايلت إذا. يلتفت لم خصري أن أو، مفتوحاً ليس كتفي وأن، منخفضاً ليس كوعي وأن، مرتخياً  
الجين وأن مستمرة تكن لم قوتي أن يعني فهذا، النصل خلف ومتأخرة متخلفة، هدف بلا الشراشيب  
إلى فقط أنظر. التسلسلات أحفظ ولا الأشكال أحصي لا، المزدوجة السيوف أمارس عندما. يرسل لم  
يكون، الشراشيب تشابك لا عندما. صحيحتين يداي تكون، بسلاسة الشراشيب تتدفق عندما. الشراشيب  
أراقب لأنني ليس. أبداً الشراشيب تشابك ولا، معاً المزدوجة السيوف ترقص. صحيحاً جسدي  
وأنا، طريقها في تمضي هي — إليها النظر إلى أحتاج لا لأنني بل، تشابكها لمنع باستمرار الشراشيب  
الشراشيب وتتأرجح، سيفي يتوقف. بقوس الشراشيب وتتبعه، قوساً سيفي يرسم. طريقي في أمضي  
من المتأخر الجزء في، أحياناً. علق ولا، التفاف ولا، تشابك لا — تستقر ثم، الهواء في واحدة مرة  
معي يتنفس امتداد — والهواء يدي بين بامتداد فقط أشعر. سيفين أحمل أنني أنسى، الممارسة  
على أثر حتى يبقى لا، السيوف وأضع أنهى عندما. مرهقة ليست الشراشيب. ثقيلة ليست السيوف  
وتتحرك، التزامن وأفك وأزامن، اليدين وأبدل، اليسرى واليد اليمنى اليد قبضتي يوماً أمارس. أصابعي  
في الزائدة الحركات لتقليل بل، التنوع لزيادة ليس — متعاكسين اتجاهين وفي الاتجاه نفس في  
ذوي السيفين منع من، متوسطة بسرعة، فيها تمكنت التي النقطة إلى وصلت، ببطء. باستمرار جسدي  
لأن بل تطيعني؛ الشراشيب لأن ليس هذا أن أعلم. البعض بعضهما مع التشابك من الطويلة الشراشيب  
سلساً أصبح جسدي.

على أتوكاً ولا، أقرفص ولا، أجلس لا. بسيطة إنهائي طريقة تكون، السيف ممارسة من الانتهاء بعد  
كان الذي الإيقاع إلى يعود نفسي وأترك، عيني وأغلق، للحظة ساكناً أقف. العرق أمسح ولا، حائط  
لجمع" ليس. خمس إلى ثلاث وأحياناً دقيقتين؛ أو دقيقة أقف أحياناً. الوقوف ممارسة أثناء عليه  
أن بمجرد. نفسه إلى تدريجياً ويعود، السكون إلى الحركة من يتنقل الجسم لترك بل، عمداً "الطاقة  
لدرجة يكفي بما مستقراً تنفسي ويصبح، الممارسة قبل مستواه إلى بالكامل قلبي ضربات معدل يعود  
وأسحب، أغلقتها إلى وأعيدها، السيوف وأمسح، عيني أفتح، إليه الاستماع إلى بحاجة أعد لم أنني  
أقابل أحياناً. مسكني إلى عائداً، الضيق الساحلي الممر طول على. المنزل إلى وأعود، سترتي سحب



ولا متعجلاً لا، ثابتة بخطى أمشي. البارد الهواء في الأبيض أنفاسهم يتشتت، يمرون وهم. عدائين ذلك إلى أحتاج لا. يلاحظونني كانوا إذا أعرف لا. مشيتي أمشي. ركضهم يجرون. بطيئاً.

.غيتاري أوتار على بل، البحر عند ينتهي لا اليومية ممارستي إنهاء

يرى قد. الغيتار على الفينغريستاييل بأسلوب العزف في ساعة نصف أقضي، الصباحية الجلسة بعد نظام ضمن عنها غنى لا "تحويل" ممارسة هو، لي بالنسبة لكن، موسيقية هواية ذلك في الناس معظم. أوريجين بودي-دان.

أن يتطلب الفينغريستاييل أسلوب فإن، الأصابع أطراف إلى تصل أن يجب للشينغي الكاملة القوة أن كما الدقيقة الاهتزازات. الشديدين والانغماس الاسترخاء من حالة في والذراع والمعصم الأصابع تعمل جاقاً الصوت يصبح، متصلباً مفصل أي بقي إذا — الصباح في تتميته تمت الذي الاسترخاء تختبر للأوتار وخشناً.

المرتفع القلب ضربات معدل من بسلاسة جسدي نقل على يقتصر لا ساعة نصف لمدة اللحن تدفق إن العائمة الطاقة، الأصابع لأطراف الدقيقة الحركة خلال من، أيضاً يجذب بل، الهدوء إلى الأوتار وتمدد حقاً اليوم ممارسة تكتمل فقط عندها. كامل بشكل الداخل إلى المتشعبة والنية.

إلى النظر، إفطار، غسل — المعتاد روتيني أواصل. للراحة عمداً أستلقي لا، المنزل إلى العودة بعد، أقرأ وأحياناً، المنزلية الأعمال ببعض أقوم أحياناً. الشاي من كوب وشرب الجلوس، النافذة خارج البحر — أقف، الفرصة لي سنحت كلما. أبداً أحتجها لم. الصباح في أبداً قيلولة آخذ لا. شيئاً أفعل لا وأحياناً مع وأتحدث، واقعاً الأشياء وأرتب، واقعاً أقرأ. طبيعي بشكل أقف بل، عمداً "العمل أثناء أقف" ليس يخبرني. طويلة لفترة الجلوس أستطيع لا لأنني بل، الوقوف على نفسي أجبر لأنني ليس. واقعاً الناس. رغبته أحترم. الوقوف يفضل أنه جسدي.

يساوي كرسيي ارتفاع. كرسي على أنهار ما نادراً. الناس من كثير عن مختلف أيضاً أنا، أجلس عندما بالانفتاح لوركي يسمح مما، كنفى من أوسع طبيعي بشكل متباعدتان قدمي. ساقي طول تقريباً، أكتب عندما. هكذا الجلوس على اعتاد جسدي لأن بل، الجلوس أثناء الكونغفو لممارسة ليس. تدريجياً اكتشفت، الوقت مرور مع. هكذا أجلس، المستندات أرتب عندما. هكذا أجلس، أقرأ عندما. هكذا أجلس، الوقت معظم. ببطء إنجازه يمكنها نفسها الحياة — الوقوف ممارسة فقط يتطلب لا الوركين فتح أن. واستقراراً راحة الأكثر له يبدو الذي الوضع اختار ببساطة جسدي. أمارس أنني أدرك لا.

كل باردة كانت قدمي أن أتذكر، الأربعين أبلغ أن قبل. عديدة سنوات منذ البرودة عن قدمي توقفت أيام أبرد في. كذلك الأمر يعد لم. تدفئتها من أتمكن لم، السرير في الجوارب ارتداء مع حتى — شتاء

رقيقة قماشية أحذية فقط أرندي زلت ما ،الصفر دون ما إلى الحرارة درجة تنخفض عندما ،الشتاء الخارج في أمشي عندما .سميكة داخلية نعال ولا ،بالصوف مبطنة أحذية ولا ،قطنية أحذية لا .النعل النار لكن ،قدمي تحت نارًا هناك وكأن ،ثابت دفء — متعرقًا ولا ،حارًا ليس .دافئًا قدمي باطن يكون .قدمي تبرد لا ،طويلة لفترة الجلوس بعد حتى .ومتساوية ثابتة حرارة تشع إنها — مشتعلة ليست أقم لم .التغيير هذا حدث متى أعرف لا .الدفء ذلك إلى القدمين باطن ويعود ،دموي تدور ،أقف عندما ،الوقوف ممارسة أثناء أنه هو السبب أن أعتقد .أنفسهما تلقاء من تغيرتا لقد .عمدًا قدمي بتدريب أبدًا ،القناة تفتح عندما .قناة الغوص مسار يصبح ،الوقت بمرور .الأسفل إلى دائمًا والدم التشي يغوص .الدفء يأتي

في فقط الصباحي روتيني في أدمجه بدأت شيء هو العينين إغلاق مع واحدة ساق على الوقوف على الحفاظ بإمكانني كان إذا ما اختبار فقط أردت .للتمرين يكن لم ،البداية في .الأخيرة السنوات لا .الوقوف أثناء تدريجيًا بالاستقرار بل ،بالتحمل ليس .طويلة لفترة الوقوف يمكنني ،اتضح كما .التوازن لمدة وقفت ،واحدة مرة . "الآن بعد الوقوف أريد لا عندما التوقف" عن أبحث .قياسية أرقام عن أبحث نصف بعد .واقف أنني أعرف كنت ،البداية في .الوقت بنسيان بل ،بجهد ليس .دقيقة وسبعين خمس الجسد بين الحدود — مشتتًا عقلاً ليس .الذهن شارد مجرد أم واقفًا كنت إذا ما أعرف أعد لم ،ساعة بانهايار شعور ولا ،ارتعاش ولا ،تعب أي لدي يكن لم ،النهاية في .ببساطة ضبابية أصبحت والوعي صغيرة إزاحة — وزني أعدل كنت ،أحيانًا .ثقلتي مركز يقع أين أعرف زلت ما ،مغلقة عيون مع .وشيك ظل ،الأخيرة إلى الأولى الدقيقة من .نفسه يصحح جسدي وكان ،بالقدم خفيف ضغط ،جدًا لا .مسطحًا يزال لا قدمي باطن كان ،ساقبي أنزلت عندما .أصعب ولا أسهل لا — هو كما الإحساس وليس ،فقط للحظة وقفت وكأني ،بثبات القدمين كلتا استقرت ،الأرض وطأت عندما .ارتعاش لا ،تميل تجاوزت ،أخرى أيام في .ساق كل على تكرارًا سبعين أكملت ،الجلسات بعض في .ساعة من لأكثر ساعتني سجلته الذي القلب ضربات معدل بقي .واحد توازن فقدان دون ،تكرار مئتي معًا الساقان :جدًا غريبة ظاهرة أيضًا لاحظت .107 أو 103 إلى أحيانًا ووصل ،80 و 70 بين الغالب في الذكية ،انزعاج ولا ،ألم لا — طبيعي بشكل اثنتين أو دمعة اليسرى عيني تذرف ،دقيقة عشرين كل حوالى لقد .أبدًا شرحة أحاول لم .وتكرارًا مرارًا هذا حدث .وجيزة فترة بعد طبيعته إلى شيء كل ويعود ساق على الوقوف حول التجريبية للسجلات .ما بشيء يخبرني دائمًا جسدي لأن ،فحسب سجلته 75 لمدة العينين إغلاق مع داتني واحدة ساق على الوقوف انظر ،العينين إغلاق مع واحدة

تدريب مذكرات (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>) ،دقيقة

الرياح ظروف في داتني وظواهر (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>) ،داتني

والهدوء الذهبي الديك وضعية حول (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>) ،الشديدة

الذهبي الديك وضعية انظر ،التأمل

وضع (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>) ،والتأمل

جلسة في دقيقة 23 — الذهبي الديك ية

ووضع (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>)، واحدة

40 — الهيكلية الذهبي الديك ية

دقيقة (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>).

— اليومية ممارستي من منتظماً جزءاً العينين إغلاق مع واحدة ساق على الوقوف من جعلت، لاحقاً أنظر لا. خمسون وأحياناً، ساق لكل دقيقة ثلاثون أحياناً. ثابت زمني جدول بدون ولكن، تقريباً يوم كل إلى أذهب، أنوقف عندما. "يكفي هذا" بأن جسدي يخبرني حتى أقف. منبهاً أضع لا. الساعة إلى بعد، أحياناً. ببطء يتلاشى. ببطء يذوب الواحدة الساق وضعية إحساس تارگاً، للحظة وأقف النافذة أحاول لا. ووركي قدمي باطن في باقية الوضعية تلك ذكرى تزال لا، القبضة أشكال من الانتهاء. أخرى أشياء إلى أتقل عندما طبعي بشكل يتلاشى. محوها

يتحملة والوزن، الأرض عن مرفوعان الكعبان. اليومي المشي في طريقي هي هذه. جذر بلا الخطوة على ومستمرّاً سلساً مشياً بل، الأصابع أطراف على مشياً ليس. القدم وأصابع القدم من الأمامي الجزء معظم خطوة من أقصر — سنتيمترًا خمسين إلى ثلاثين حوالي — قصيرة خطوتي. القدم مقدمة التالية الخطوة أخطو ثم، الأمام إلى الخلف من الوزن وأحول، القدم "أدحرج"، خطوة كل في. الناس لم، يومًا وعشرين ثمانية استغرقت رحلة خلال. اليوم في خطوة ألف ثلاثين إلى آلاف عشرة أمشي تشعر كانت قدمي لأن بل، "تحملت" لأنني ليس. قدمي لتدليك قط أتوقف ولم، ألم ولا، تعب بأي أشعر لم. متعباً خصري يكن لم. مؤلمتين ساقاي تكن لم. المشي قبل كما المشي بعد الشعور بنفس تقريباً. إرادة ليست هذه. واحدة مرة ولو الجلوس دون وجهتي إلى مباشرة أمشي كنت أحياناً. نفسي يتعكر لم. لدعمها إضافية موارد إلى الحاجة دون، الافتراضي حركته كوضع المشية هذه قبل جسدي لأن إنها لاحقاً فقط. طبعي بشكل الطريقة بهذه أمشي ببساطة أنا. كنتحدي أبداً مقصودة جذر بلا الخطوة تكن أمشي كنت ما غالباً، سفري أثناء. الأماكن من العديد في رافقتني المشي في الطريقة هذه أن أدركت تعب دون متتالية أيام لعدة، خطوة ألف عشرين من أكثر وأحياناً، اليوم في خطوة آلاف عشرة من أكثر خطوة من ساعات ثلاث أنظر، جذر بلا الخطوة حول التجريبية للسجلات. ملحوظ

وخطوة (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>) لينغزي

في كيلوغرامات عشرة بوزن لينغزي

المسار (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>).

الوضعية هذه. "جذر بلا المستقل الوقوف" أسميه جذر بلا الخطوة من تنوع هناك، المشي جانب إلى القدم بمقدمة فقط مدعوم والجسم، الأرض عن مرفوعان الكعبان — جذر بلا الخطوة وضعية تثبت مع واحدة ساق على الوقوف عن الوضعية هذه تختلف. واحدة ساق على توازن في، القدم وأصابع

كبير الدعم ووسطح، الأرض على كله القدم باطن يكون، العينين إغلاق مع الوقوف في: العينين إغلاق، القدم مقدمة فقط هو الدعم سطح يكون، جذر بلا المستقل الوقوف في. مستقر الجاذبية ومركز دقيقة بتعديلات يقوم أن الكاحل مفصل على يجب. النصف من أكثر انخفض وقد، القدم وأصابع لشخص بالنسبة. باستمرار الساكن الحمل الأخمصية واللفافة الثلاثية الساق عضلات وتحمل، باستمرار على، الانتظار أثناء — اليومية حياتي في ولكن. ثانية ثلاثين بعد التمايل في الوضعية هذه تبدأ، عادي هذه في أقف ما غالباً — المرور إشارات عند، الطواير في، الحافلات محطات في، المثال سبيل طبيعي امتداد إنها. مدربة ليست إنها. دقائق سبع إلى خمس لمدة عليها الحفاظ وأستطيع الوضعية ساق على الوقوف يصبح، عادة الكعبيين رفع يصبح عندما. جذر بلا المشي من سنوات من تشكل تعبير هي دقائق السبع إلى الخمس هذه. العادة تلك من التالي المستوى الكعبيين رفع مع واحدة ساكنة حالة في والقدم الكاحل بنية عن حقيقي.

إلى والإياب الذهاب رحلة وأكملت المعدات من كيلوغرامات عشرة حوالي حملت، 2025 أكتوبر في الرحلة استغرقت. مترًا 604 العمودي الارتفاع كان. جذر بلا الخطوة باستخدام النرويج في بريكستولين. قياسي كرقم معها أتعامل لم. واحدة مرة ولو أجلس ولم، ساعات خمس عن قليلًا يزيد ما أكملها بالحاجة أبدًا أشعر لم لأنني بل، عمدًا الجلوس رفضت لأنني ليس. المعتادة بوتيرتي ببساطة مشيت لقد، بالحجر للإمساك القدم مقدمة باستخدام — بخطوة خطوة، عجلة دون، ببطء مشيت. ذلك إلى مركز خففت، الصعود في. هبوط كل لامتناص العرقوب ووتر، الصخر بسطح لتمسك القدم وأصابع ظهري وأسفل فخذي وتركت، قليلًا وركي وأرجعت، للأمام جدًّا بعيدًا تدفعان ركبتني أترك ولم، ثقلتي، الأرض عن دائمًا الكعبيين رفع مع، أقصر خطوات أخذت، الهبوط في. ساقبي مع الحمل يشاركان أو، أنفاسي لالتقاط أتوقف لم. القدم بأصابع هبوط كل وثبتت القدم بمقدمة السرعة في وتحكمت دون، المشي أثناء أشرب وكنت ماء زجاجة لدي كان. الماء لشرب الجلوس أو، صخرة إلى الاستناد ينحنون أو، يلهثون، الطريق جانب على صخور على يجلسون أناس هناك كان، الطريق في. توقف عندما. فقط مررت. أيضًا أنا أتكلم لم. أحد يتكلم لم. إلي نظروا. بجانبهم مررت. ركبهم على بأيديهم الذي الدفء بهذا بل، مؤلمين ليس — دافئين قدمي وباطن ساقاي كانت، مستوية أرض إلى عدت، اليوم ذلك يكن لم حقًا ساعدني ما أن أدرك، الورا إلى بالنظر. الوقوف ممارسة إنهاء بعد به تشعر لرحلة التجريبية للسجلات. سبقتة التي المتكررة الممارسة من العادية الصباحات من الآلاف بل صخرة على بالسيف الوعظ انظر، بريكستولين

باتو (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>).

لهذا يومًا 330 عن يقل لا ما يخصص، العام مدار على محسوبة. ونصف ساعة لمدة أمارس، صباح كل ليصبح — المزدوجة السيوف، المنخفض الإطار في البطيئة الممارسة، الوقوف — الصباحي الروتين في طريقي هي جذر بلا الخطوة فإن، ذلك إلى بالإضافة. السنة في ساعة 500 حوالي المجموع

إلى ثلاثين حوالي خطوة كل مع .اليوم في خطوة 5000 حوالي أمشي ،المتوسط في .اليومي المشي .اليوم في دقيقة أربعين حوالي يعني فهذا ،الدقيقة في خطوة 100 حوالي وبسرعة ،ستتيمترًا خمسين المستدام البدني التدريب من إضافية ساعة 240 حوالي وحدها جذر بلا الخطوة تضيف ،وبالتالي عمدًا مقتطعة ليست الساعات هذه .ساعة 740 حوالي السنوي التدريب وقت إجمالي يبلغ ،معًا .سنويًا ،المشي أثناء أندر لأني ،للتدريب إضافي وقت جدولة إلى أحتاج لا .نفسه اليومي حياتي إيقاع إنها ،إنه اليومية؛ جلستي تنتهي عندما الكونغفو يتوقف لا .الجلوس أثناء وأتدرب ،الوقوف أثناء وأتدرب .آخر بشكل ببساطة يستمر

بدلاً ،الذاتية والمعايرة الهيكلية للبناء مكرسة ساعة 740 ال كل أن يعني هذا .قتالية ممارسة لدي ليس الوقت في قرار واتخاذ ،فعل رد وسرعة ،شريكًا القتال يتطلب .البدني الجهد أو التقني القتال من رباعي الحصان وضعية :الداخلية المعايرة هو أدربه ما .الخارجية الاستجابة يدرب إنه — الفعلي على تحافظ المنخفض الإطار في البطيئة والممارسة ،ساكن بشكل العظمي الهيكل تعابير المستويات الحس استقبال بناء يعيد العينين إغلاق مع واحدة ساق على والوقوف ،الحركة أثناء الهيكلية السلامة في الزائدة الحركات تقلل الطول متوسطة الشراشيب ذات المزدوجة والسيوف ،رؤية دون العميق أو خصم على تعتمد لا هذه .اليومي المشي في المشية تعريف تعيد جذر بلا والخطوة ،الديناميكية ساعات تكون ،قتال بدون .نفسه للجسم الذاتي والقصور التوتر هو الوحيد خصمها .فعل رد سرعة تقطعها أن من بدلاً ،الجسدية البنية بناء إعادة على مباشرة تعمل دقيقة كل .خالصًا تراكماً تدريبي وعالي التأثير منخفض نظامي بينما ،للإصابة خطر أعلى أيضًا القتال يحمل .تستهلكها أو المواجهة التقدم يعتمد .تراكمي تأكل دون سنويًا ساعة 740 لمدة بثبات العمل يمكنه السبب ولهذا — التحمل .الجسدي وعي عمق على فقط ممارستي في التقدم يعتمد بينما ،الخصم مستوى على القتال في ،للغاية عالية ساعة 740 ،"الهيكلية البناء" مجال في .الشريك بغياب أبدًا التدريب كفاءة تتأثر لا ،لذلك أنا .الهيكلية البناء في جدًا وقليلًا القتال في وقتهم من كبيرة نسبة يقضون الممارسين معظم لأن قتالًا ألبحث الهيكلية التدريب هذا يتطلب لا .البنية لصقل يذهب الوقت كل أن يعني قتال لا — العكس دقيقة 75 لمدة العينين إغلاق مع واحدة ساق على الوقوف — أخرى بطرق يتجلى لكنه ،منه للتحقق برودة عدم ،الجلوس دون ساعات خمس لمدة جذر بلا بالخطوة بريكستولين على المشي ،تمايل دون تصبح أن بمجرد الجسم يرسلها إشارات هذه .التعرق على الركبتين قدرة ،أبدًا الشتاء في القدمين صلبة البنية .

ولا ،دراسيًا منهجًا ليس إنه .جذر بلا خطوة ،واحدة ساق ،سيف ،قبضة ،وقوف — هكذا يوم كل يمر أعيش أنا — "الكونغفو أمارس" أكون لا ،الأشياء هذه أفعل عندما "أكملها" أن يجب مهمة ولا ،خطوة مثل يكون أن فيجب ،شيئًا الكونغفو كان إذا .قدمي باطن وأعيش ،نفسى وأعيش ،صباحي أعيش — بحراسة يتحقق الكونغفو أن أعتقد لا لأني ،الدائيتان على أركز لا .تفكير دون تفعله شيء — التنفس النفس وإبطاء ،يستقر الوزن وترك ،صحيح بشكل العظمي الهيكل وضع على أعتمد .معين مكان أي



لا السيف شراشيب .تتعرقان الركبتان .دافتان القدمين .الدفع يأتي .نفسه تلقاء من شيء كل يبدأ ثم يتبقى ما إنه .يُدرّب هذا من شيء لا .تتعب لا جذر بلا الخطوة .تتمايل لا الواحدة الساق .أبدأً تشابك -دان أصل انظر ،الكلية البدنية للحالة الشاملة التجريبية للسجلات .الضروري غير التوتر كل إزالة بعد والجسم العقل ممارسة لنظام تأسيسي بيان :بودي

لأصل الحياة بنية :ككون الجسد ،(<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>) ،الشخصي

انعكاس ،(<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>) ،دانين

وال ،(<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>) ،الشيخوخة

تكاملية ودراسة مؤسسي توثيق : (الآن حتى -2024) والتأجي للكيغونغ الدولية الأسترالية أكاديمية

،(<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>) .الأمد طويلة مستقلة بدنية ممارسة لنظام

طريقة بل ،واحدة لمرة استثنائي جهد أي ليس حقاً الجسم يغير ما أن أعتقد أصبحت ،السنين مر على .أمارس ،أمشي عندما .الكونغفو أمارس ،القبضة أشكال أمارس عندما .الأمد طويلة مستقرة حياة من كثير .للممارسة البدنية الحالة على أحافظ زلت ما ،أكتب عندما .أمارس ،الأشياء وأرتب أقف عندما .اليومي تدريبي أنهى عندما الكونغفو يتوقف لا .فصلها أستطيع لا .الحياة عن الممارسة يفصلون الناس وقتاً أجدول لا .وكتابتني ،وعملتي ،ونفسي ،ومشيّتي ،وقفتي في يدخل .آخر بشكل ببساطة يستمر إنه حول التجريبية للسجلات .نفسها الحياة إلى تدريجياً يتحول الكونغفو أترك .الكونغفو لممارسة يوم كل إلى للبرد الشديدة الحساسية من انظر ،الجسدية للوظائف الطبيعية والانعكاسات الصحة على الحفاظ مقاومة

مستويات ،(<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>) ،البرد

مقاومة

تحليل ،(<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>) ،البرد

مقاومة تحسين

انعكاس ،(<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>) ،البرد

،والدم الطاقة تدوير ،(<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>) ،المستمر الرأس فروة تقشر

تنشيط

والكيغونغ ،(<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>) ،الدماغ

عن الناتج البقعي التتكس يشفي نغ

،(<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>) ،السكري

أن يجب رقماً ليس هذا .العمر بهذا أشعر لا .2026 عام في عمري من والخمسين الثامنة في أنا من كثيرة أشكالاً ونغذت ،الوقوف من كثيرة أنواعاً ومارست ،كثيرة أماكن إلى سافرت لقد .أتجنبه

الأكثر ولا ،تعقيداً الأكثر ليست إنها .أعلاه وصفته ما هو تبقى ما .للمشي كثيرة طرقاً وجربت ،القبضة الكونغفو استخدام في أبداً أرغب لم .فترة لأطول معي بقيت التي لكنها — شهرة الأكثر ولا ،غموضاً عيني أغلق أحياناً .البحر إلى أنظر أحياناً .فجر كل البحر بجانب أقف ببساطة أنا .شيء أي مع للتنافس وأسطح ،ياقتي أرفع عندما هو الكونغفو .الإطلاق على شيئاً أحصي لا أحياناً .أنفاسي أحصي أحياناً تحمل ليس إنه .مثابة ليس إنه .جسدي إلى بنفسي وأعهد ،تطير السيف شراشيب وأترك ،قدمي الحياة هو الكونغفو .العيش في طريقى إنها .صبر ليس إنه .زهدي

## الصلة ذات الأدبيات :ملحق

وهي .الأمدة طويلة قتالية بدنية ممارسة خلال من المؤلف شكلها تجريبية سجلات هي التالية الأعمال .للتحقق قابلة ومصادر موسعة قراءات بمثابة تكون وقد المقالة هذه بمحتوى مباشرة مرتبطة

1. *البنية المنهجية التجريبية السجلات إلى الوقوف ممارسة من — والمحور الجذر · الحصان وضعية الجسدية*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>

2. *دقيقة 75 لمدة العينين إغلاق مع داتتي واحدة ساق على الوقوف*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

3. *داتتي تدريب مذكرات*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

4. *وزني ضعف يبلغ خصم مواجهة في التايجي وضعية*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>

5. *الشخصي والجسم العقل ممارسة لنظام تأسيس بيان :بودي-دان أصل*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>

6. *20260121 داتتي أصل مذكرات :المنظرقة القتالية الفنون*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>

7. *"جين دينغ لينغ شو" تحليل*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>

8. *وو تشين أسلوب لتايجي موجز حديث تاريخ :جينغوولي العظيم التايجي لسيد ذاتية سيرة*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>

9. الأكاديمي والنظام الورثة بين العلاقة تقييم إعادة: الجامعي النظام يدخل التاجي  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
10. باتو صخرة على بالسيف الوعظ  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>
11. المسار في كيلوغرامات عشرة بوزن لينغزي خطوة  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>
12. البرد مقاومة إلى للبرد الشديدة الحساسية من  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>
13. البرد مقاومة مستويات  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>
14. البرد مقاومة تحسين تحليل  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>
15. والتأمل الذهبي الديك وضعية  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>
16. الشيوخوخة انعكاس  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>
17. دانبين لأصل الحياة بنية: ككون الجسد  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
18. تكاملية ودراسة مؤسسي توثيق: (الآن حتى-2024) والتاجي للكيغونغ الدولية الأسترالية الأكاديمية  
الأمم طويلة مستقلة بدنية ممارسة لنظام  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>
19. واحدة جلسة في دقيقة 23 — الذهبي الديك وضعية  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>
20. دقيقة 40 — الهيكلية الذهبي الديك وضعية  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>
21. لينغزي خطوة من ساعات ثلاث  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>
22. المستمر الرأس فروة تقشر انعكاس  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>

23. الشديدة الرياح ظروف في داتني ظواهر.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

24. الدماغ تشييط ،والدم الطاقة تدوير.

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>

25. السكري عن الناتج البقعي التتكس يشغي الكيغونغ.

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

# Kungfu ist Leben

Autor: JEFFI CHAO HUI WU (Unabhängiger internationaler Gelehrter · Erbe der Kampfweisheit)

Quelle: <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

Datum: 7. Juli 2026, Dienstag, 7:54 Uhr

## Haftungsausschluss

Alle in diesem Artikel beschriebenen Trainingsmethoden, Bewegungen, Körperhaltungen und Trainingsdauern sind persönliche Gewohnheiten und Aufzeichnungen des Autors, die durch langjährige körperliche Praxis entstanden sind. Sie stellen keine Trainingsempfehlung oder pädagogische Anleitung dar. Kampfkunst und körperliches Training bergen inhärente Risiken. Jeder Mensch hat seinen eigenen körperlichen Zustand, seine grundlegenden Fähigkeiten und seine Anpassungsfähigkeit. Bitte imitieren oder versuchen Sie diese Praktiken nicht, ohne Ihren eigenen Zustand und die damit verbundenen Risiken vollständig verstanden zu haben. Wenn Sie gesundheitliche Bedenken oder Trainingsbedarf haben, konsultieren Sie bitte einen professionellen Trainer oder Arzt. Der Autor und dieser Artikel übernehmen keine Verantwortung für Verletzungen oder Folgen, die durch Nachahmung oder Versuch entstehen.

Im Laufe der Jahre habe ich den Überblick verloren, wie viele Morgen ich an der Ostküste begonnen habe. Andere schauen auf den Sonnenaufgang; ich kenne diese stillste Zeit besser, kurz bevor die Sonne jeden Tag aufgeht. Selbst im Winter, mit einer Meeresbrise von sechs oder sieben Grad im Gesicht, trage ich noch eine dünne Windjacke über einem kurzärmeligen T-Shirt, gehe zum östlichen Ufer, ziehe den Reißverschluss der Jacke hoch und beginne meine Standpraxis. Die Höhe hier beträgt nur etwa drei Meter. Es gibt keine tiefen Berge, keine alten Tempel, keine außergewöhnliche Trainingsumgebung — nur das Meer, das immer da ist, den Wind und den sich ständig verändernden Himmel. Ich absolviere fast jeden Tag meine



vollständige Morgeneinheit und übe eineinhalb bis zwei Stunden. Nach den Faustformen und der Schwertpraxis gehe ich langsam nach Hause zurück und setze mich oft hin, um eine halbe Stunde Gitarre zu spielen. Dieser Lebensrhythmus ist ohne mein Zutun zu meinem eigenen geworden.



Im Winter in Sydney ist der Seewind stark, zwischen sechs und neun Grad Celsius. Ich trage eine dünne Windjacke, darunter ein kurzärmeliges T-Shirt und eine schnell trocknende Hose. Ich wärme mich nicht auf. Ich dehne meine Gelenke nicht, schlage nicht auf meine Muskeln und reibe nicht meine Handflächen. Ich habe keine dieser Gewohnheiten. Mein Aufwärmen besteht einfach darin, dort zu stehen, die Füße zu spreizen, in die Hocke zu gehen und die Vier-Ebenen-Pferdehaltung einzunehmen. Dies ist bereits der Ausgangspunkt meines Tages. Ich muss nichts tun, um mich auf die Standpraxis "vorzubereiten" — der Stand selbst ist die Vorbereitung. Mein Kungfu beginnt nicht woanders; es beginnt dort, wo ich stehe.

Die Vier-Ebenen-Pferdehaltung: drei Ebenen und eine vertikale Ausrichtung. Die Knie drehen weder nach innen noch nach außen; die Hüften ragen nicht nach hinten; die Taille bricht nicht zusammen; der Kopf neigt sich nicht nach oben; der Rücken wölbt sich nicht. Ich kannte diese Regeln anfangs nicht. Mein Körper hat sie mir beigebracht. Ich lasse mich in der Haltung nieder, senke mein Gewicht in die

Fußsohlen, entspanne meine Hüftgelenke, strecke meine Wirbelsäule, ziehe das Kinn leicht ein, lasse meine Schultern los und lasse die Kraft in den Boden fließen. Nicht indem ich die Kraft "drücke", sondern indem ich sie "nicht halte". Etwa in der zweiten Minute kommt die Wärme. Der ganze Körper erwärmt sich gleichzeitig — von der Brust zum Rücken, von den Oberschenkeln zu den Waden, von den Fußsohlen bis zum Scheitel. Es beginnt nicht an einer Stelle und breitet sich dann allmählich aus. Der ganze Körper erwärmt sich auf einmal, als hätte jemand in mir einen Schalter umgelegt und Licht hätte den ganzen Raum erfüllt. Ich habe mich nie auf den Dantian konzentriert. Ich habe nie bestätigt, wo er sich befindet. Wenn ich die Standhaltung übe, "bewache" ich keinen bestimmten Punkt. Ich lasse das Skelett seinen eigenen richtigen Platz finden. Wenn das Skelett korrekt ist, folgt der Atem. Wenn der Atem folgt, kommt die Wärme. Ich leite sie nicht mit geistiger Absicht. Ich drücke sie nicht mit Willenskraft. Ich tue nichts. Ich stehe nur, dann entspanne ich mich, dann warte ich. Die Wärme kommt von selbst.

Acht Minuten. Kein Zittern. Keine Müdigkeit. Nicht, weil ich die Zähne zusammenbeiße und aushalte, sondern weil die Zeit einfach vergeht, während ich stehe. Manchmal werfe ich einen Blick auf meine Uhr, um zu bestätigen, dass acht Minuten vergangen sind, bevor ich beende. Manchmal schaue ich nicht auf meine Uhr, und wenn ich beende, schaue ich nach unten und sehe, dass es eine halbe Minute oder eine Minute mehr oder weniger ist. Ich stoppe meine Standpraxis nicht mit der Uhr und stelle auch keinen Timer zum Anhalten. Ich stoppe, wenn mein Körper "genug" fühlt. Acht Minuten ist eine Dauer, zu der ich oft zurückkehre — kein Limit, kein Ziel, nur eine bequeme Gewohnheit. Ich habe länger und kürzer gestanden, aber acht Minuten ist die Zahl, zu der ich am häufigsten zurückkehre. Das Beenden der Haltung ist einfach. Ich reibe nicht meine Hände, massiere nicht meine Beine, schwinge nicht meine Arme und klopfe nicht auf meine Taille. Ich stehe auf und mache zwei Schritte auf der Stelle. Mein Schritt ist nicht zerhackt. Mein Atem steigt nicht nach oben. Dann gehe ich direkt zu den Faustformen über.

Später begann ich, gelegentlich einen Blick auf meine Smartwatch zu werfen, nicht um Daten zu verfolgen, sondern um zu verstehen, was tatsächlich in meinem Körper geschah. Ich entdeckte, dass viele Empfindungen ihren eigenen Mustern folgen.

Während etwa acht Minuten der Pferdehaltung atme ich etwa einundfünfzig bis dreiundfünfzig Mal, was etwa elf bis dreizehneinhalb Sekunden pro Atemzug entspricht. Nach etwa zehn bis fünfzehn Atemzügen beginnt der ganze Körper, sich zusammen zu erwärmen — nicht ein Teil zuerst, sondern der ganze Körper erleuchtet plötzlich von innen. Die maximale Herzfrequenz liegt normalerweise bei etwa 140 Schlägen pro Minute, manchmal 137, manchmal 143, manchmal 149 — je nach Wetter leicht unterschiedlich, aber insgesamt recht stabil. Wenn ich die Sitzung beende, erscheint oft nur ein leichter Schweiß auf meinem Scheitel. Der Körper ist nicht müde, nicht schwach, und ich verlasse mich nie auf Willenskraft, um durchzuhalten. Ich wiederhole einfach jeden Tag dasselbe, und mein Körper gibt fast dieselbe Antwort jeden Tag. Zwei Minuten nach dem Beenden des Standes sinkt meine Herzfrequenz unter 70. Meine Knie können schwitzen. Im Winter sind meine Füße praktisch nie kalt. Für systematische empirische Aufzeichnungen zur Pferdehaltungs-Praxis siehe *Pferdehaltung · Wurzel und Achse — Von der Standpraxis zu systematischen empirischen Aufzeichnungen der Körperstruktur* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>).

Nach der Standpraxis kommt die langsame Praxis im niedrigen Rahmen. Tai Chi und Xingyi, ohne etwas anderes gemischt. Der Rahmen wird sehr niedrig gesetzt — mindestens einen Kopf niedriger als meine normale Stehhaltung. Nicht durch absichtliches Herunterdrücken, sondern indem der Schwerpunkt bis zum Boden sinkt, die Hüften fallen, die Knie gebeugt werden und die Fußsohlen den Boden greifen. Ich suche nicht nach Kraft, nicht nach Geschwindigkeit, nicht nach der Schnelligkeit meiner Schläge, nicht nach der Schärfe meiner Drehungen. Ich suche nur eines: Kann der Körper während jeder Bewegung die gleiche Entspannung und das gleiche Sinken bewahren wie während der Standpraxis? Egal wie langsam die Bewegung ist, der Körper darf sich nicht zerstreuen. Eine einzelne Peitsche, Wolkenhände, ein Beng Quan, ein Pao Chui — sich langsam bewegen, den Schwerpunkt langsam verlagern, die Kraft langsam von der Ferse zu den Fingerspitzen übertragen. Bei jeder Bewegung passt sich der Atem mit einer Ein- und einer Ausatmung an. Kein Anhalten des Atems. Kein Hetzen des Atems. Eineinhalb Stunden fühlen sich nicht lang an. Manchmal fühlen sie sich kurz an —

ich schaue auf die Uhr und eineinhalb Stunden sind bereits vergangen. Ich fühle mich nicht müde, nicht schmerzhaft, nicht beengt. Nach der Praxis im niedrigen Rahmen ist der Körper noch warm, nicht trocken. Der Schweiß ist leicht — nur am Rücken und an den Schläfen. Kein starker Schweiß. Kein kalter Schweiß. Für empirische Aufzeichnungen zur Tai Chi-Überlieferung und zu strukturellen Aspekten siehe *Tai Chi tritt in das Universitätssystem ein: Neubewertung der Beziehung zwischen Erben und akademischem*

*System* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>), *Eine Analyse von „Xu Ling Ding Jin“* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>) und *Eine Biographie des Tai Chi-Großmeisters Li Jingwu: Eine kurze moderne Geschichte des Tai Chi der Chen- und Wu-Stile* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>).

Nach der langsamen Praxis im niedrigen Rahmen kommt das Schwert. Tai Chi-Doppelschwerter mit mittellangen Quasten. Die beiden Schwerter sind nicht schwer, aber die Quasten sind lang — lang genug, um den Boden zu erreichen. Diese Quaste ist keine Dekoration; sie ist ein Lehrer. Wenn sich die Quaste in meiner Hand verfängt, bedeutet das, dass mein Handgelenk nicht entspannt ist, mein Ellbogen nicht gesenkt ist, meine Schulter nicht geöffnet ist oder meine Taille sich nicht gedreht hat. Wenn die Quaste ziellos flattert, hinter der Klinge herschleppt und sich verzögert, bedeutet das, dass meine Kraft nicht kontinuierlich war und mein Jin nicht ausgesendet wurde. Wenn ich die Doppelschwerter übe, zähle ich keine Formen und merke mir keine Abläufe. Ich schaue nur auf die Quasten. Wenn die Quasten reibungslos fließen, sind meine Hände korrekt. Wenn sich die Quasten nicht verfangen, ist mein Körper korrekt. Die Doppelschwerter tanzen zusammen, und die Quasten verfangen sich nie. Nicht, weil ich die Quasten ständig beobachte, um zu verhindern, dass sie sich verfangen, sondern weil ich sie nicht ansehen muss — sie gehen ihren eigenen Weg, und ich gehe meinen. Mein Schwert zieht einen Bogen, und die Quaste folgt einem Bogen. Mein Schwert stoppt, und die Quaste schwingt einmal in der Luft, dann beruhigt sie sich — kein Verfangen, kein Wickeln, kein Hängenbleiben. Manchmal, im späteren Teil der Praxis, vergesse ich, dass ich zwei Schwerter halte. Ich spüre nur eine Verlängerung zwischen meinen Händen und der Luft — eine Verlängerung, die mit mir atmet. Die Schwerter sind nicht schwer. Die

Quasten sind nicht belastend. Wenn ich fertig bin und die Schwerter ablege, bleibt nicht einmal eine Spur auf meinen Fingern. Ich übe täglich den Rechts- und Linksgriff, wechsele die Hände, synchronisiere und desynchronisiere, bewege mich in die gleiche Richtung und in entgegengesetzte Richtungen — nicht, um die Vielfalt zu erhöhen, sondern um überflüssige Bewegungen in meinem Körper kontinuierlich zu reduzieren. Langsam erreichte ich den Punkt, an dem ich bei mittlerer Geschwindigkeit die beiden langquastigen Schwerter davon abhalten konnte, sich ineinander zu verfangen. Ich weiß, dass dies nicht daran liegt, dass die Quasten mir gehorchen; es liegt daran, dass mein Körper geschmeidig geworden ist.

Nach Beendigung der Schwertpraxis ist meine Abschlussmethode einfach. Ich setze mich nicht, ich hocke mich nicht, ich lehne mich nicht an eine Wand, ich wische keinen Schweiß ab. Ich stehe einen Moment still, schließe die Augen und lasse meinen Atem zu dem Rhythmus zurückkehren, den er während der Standpraxis hatte. Manchmal stehe ich eine oder zwei Minuten; manchmal drei bis fünf. Nicht, um absichtlich „Qi zu sammeln“, sondern um den Körper vom Bewegung zum Stillstand übergehen zu lassen und allmählich zu sich selbst zurückzukehren. Sobald mein Herzschlag vollständig auf sein Niveau vor der Praxis zurückgekehrt ist und mein Atem stabil genug ist, dass ich nicht mehr darauf hören muss, öffne ich die Augen, wische die Schwerter ab, lege sie zurück in ihre Taschen, ziehe den Reißverschluss meiner Jacke zu und gehe nach Hause. Entlang des schmalen Küstenwegs zurück zu meiner Wohnung. Manchmal begegne ich Läufern. Wenn sie vorbeilaufen, zerstreut sich ihr weißer Atem im kalten Wind. Ich gehe mit festem Schritt, weder eilig noch langsam. Sie laufen ihren Lauf. Ich gehe meinen Weg. Ich weiß nicht, ob sie mich bemerken. Ich brauche es nicht.

Der tägliche Abschluss meiner Praxis endet nicht am Meer, sondern an den Saiten meiner Gitarre.

Nach der Morgensitzung widme ich eine halbe Stunde dem Fingerstyle-Gitarrenspiel. Die meisten würden dies als ein musikalisches Hobby betrachten, aber für mich ist es eine unverzichtbare « Verwandlungspraxis » innerhalb des Dan-Body-Origin-Systems.



So wie die Ganzkörperkraft des Xingyi bis in die Fingerspitzen reichen muss, verlangt der Fingerstyle, dass Finger, Handgelenk und Arm in einem Zustand äußerster Entspannung und Absenkung arbeiten. Die Mikrovibrationen der Saiten testen die am Morgen kultivierte Entspannung — wenn ein Gelenk steif bleibt, klingt der Ton rau und trocken.

Der halbstündige Melodiefluss führt meinen Körper nicht nur sanft von hohem Herzschlag und Sehnenstreckung zurück zur Ruhe, sondern zieht auch das schwebende Qi und die verstreute Absicht durch die feine Bewegung der Fingerspitzen vollständig nach innen. Erst dann ist die tägliche Praxis wahrhaft abgeschlossen.

Nach der Rückkehr nach Hause lege ich mich nicht absichtlich hin, um auszuruhen. Ich setze meine gewohnte Routine fort — Waschen, Frühstück, auf das Meer vor dem Fenster schauen, mich hinsetzen und eine Tasse Tee trinken. Manchmal erledige ich ein paar Hausarbeiten, manchmal lese ich, manchmal tue ich nichts. Ich mache nie ein Nickerchen am Morgen. Ich habe es nie gebraucht. Wann immer sich die Gelegenheit bietet, stehe ich — nicht absichtlich „stehend bei der Arbeit“, sondern natürlich stehend. Lesend stehend, Dinge ordnend stehend, mit Menschen sprechend stehend. Nicht, weil ich mich zwingen zu stehen, sondern weil ich nicht lange sitzen kann. Mein Körper sagt mir, dass er es vorzieht zu stehen. Ich respektiere seinen Willen.

Wenn ich sitze, bin ich auch anders als viele Menschen. Ich sacke selten in einen Stuhl zusammen. Die Höhe meines Stuhls entspricht ungefähr der Länge meines Unterschenkels. Meine Füße sind natürlich weiter als schulterbreit gespreizt, sodass sich meine Hüften allmählich öffnen können. Nicht, um Kungfu zu üben, während ich sitze, sondern weil mein Körper sich daran gewöhnt hat, so zu sitzen. Wenn ich schreibe, sitze ich so. Wenn ich lese, sitze ich so. Wenn ich Dokumente ordne, sitze ich so. Mit der Zeit entdeckte ich, dass das Öffnen der Hüften nicht nur die Standpraxis erfordert — das Leben selbst kann es langsam vollbringen. Die meiste Zeit bemerke ich nicht, dass ich übe. Mein Körper hat einfach die Haltung gewählt, die sich für ihn am bequemsten und stabilsten anfühlt.

Meine Füße haben vor vielen Jahren aufgehört, kalt zu sein. Bevor ich vierzig wurde, erinnere ich mich, dass meine Füße jeden Winter kalt waren — selbst mit Socken im Bett konnte ich sie nicht wärmen. Das ist nicht mehr der Fall. An den kältesten Wintertagen, wenn die Temperatur unter den Gefrierpunkt fällt, trage ich immer noch nur dünne Stoffschuhe mit dünner Sohle. Keine Baumwollschuhe, keine mit Fleece gefütterten Stiefel, keine dicken Einlagen. Wenn ich draußen gehe, sind meine Fußsohlen warm. Nicht heiß, nicht schwitzend — eine gleichmäßige Wärme, als ob ein Feuer unter meinen Füßen wäre, aber das Feuer brennt nicht — es strahlt nur eine konstante, gleichmäßige Wärme aus. Selbst nach langem Sitzen werden meine Füße nicht kalt. Wenn ich aufstehe, zirkuliert mein Blut, und die Fußsohlen kehren zu dieser Wärme zurück. Ich weiß nicht, wann diese Veränderung stattfand. Ich habe meine Füße nie absichtlich „trainiert“. Sie haben sich von selbst verändert. Ich glaube, es liegt daran, dass während der Standpraxis Qi und Blut immer nach unten sinken. Mit der Zeit wird der Weg des Sinkens zu einem Kanal. Wenn sich der Kanal öffnet, kommt die Wärme.

Das einbeinige Stehen mit geschlossenen Augen ist etwas, das ich erst in den letzten Jahren in meine Morgenroutine aufgenommen habe. Anfangs war es nicht zum Üben. Ich wollte nur testen, ob ich noch das Gleichgewicht halten konnte. Wie sich herausstellte, konnte ich lange stehen. Nicht durch Aushalten, sondern durch allmähliches Stabilisieren während des Stehens. Ich suche keine Rekorde. Ich suche „aufhören, wenn ich nicht mehr stehen möchte“. Einmal stand ich fünfundsechzig Minuten. Nicht durch Durchbeißen, sondern durch Vergessen der Zeit. Anfangs wusste ich, dass ich stand. Nach einer halben Stunde wusste ich nicht mehr, ob ich stand oder einfach nur vor mich hin döste. Kein wandernder Geist — die Grenze zwischen Körper und Bewusstsein verschwamm einfach. Am Ende hatte ich keine Müdigkeit, kein Zittern, kein Gefühl eines bevorstehenden Zusammenbruchs. Mit geschlossenen Augen wusste ich immer noch, wo mein Schwerpunkt lag. Manchmal justierte ich mein Gewicht — eine sehr kleine Verschiebung, ein leichter Druck mit dem Fuß, und mein Körper korrigierte sich selbst. Von der ersten bis zur letzten Minute blieb die Empfindung gleich — nicht leichter, nicht schwerer. Als ich mein Bein senkte, war meine Fußsohle noch flach. Kein Taubheitsgefühl, kein Zittern. Als

ich den Boden betrat, setzten beide Füße fest auf, als hätte ich nur einen Moment gestanden, nicht mehr als eine Stunde. Bei manchen Sitzungen absolvierte ich siebzig Wiederholungen auf jedem Bein. An anderen Tagen übertrafen beide Beine zusammen zweihundert Wiederholungen, ohne einen einzigen Gleichgewichtsverlust. Die von meiner Smartwatch aufgezeichnete Herzfrequenz blieb die meiste Zeit zwischen 70 und 80 und erreichte gelegentlich 103 oder 107. Ich bemerkte auch ein sehr merkwürdiges Phänomen: etwa alle zwanzig Minuten floss aus meinem linken Auge natürlich eine oder zwei Tränen — kein Schmerz, kein Unbehagen, und alles kehrte kurz darauf wieder zur Normalität zurück. Dies geschah wiederholt. Ich habe nie versucht, es zu erklären. Ich habe es nur notiert, weil mein Körper mir immer etwas sagt. Für empirische Aufzeichnungen zum einbeinigen Stehen mit geschlossenen Augen siehe *Einbeiniges Stehen (Danti) mit geschlossenen Augen für 75*

*Minuten* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>), *Danti-Trainingstagebuch* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>) und *Danti-Phänomenologie unter extremen Windbedingungen* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>). Zum Goldenen-Hahn-Stand und zur meditativen Ruhe siehe *Goldener-Hahn-Stand und Meditation* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>), *Goldener-Hahn-Stand — 23 Minuten in einer Sitzung* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>) und *Struktureller Goldener-Hahn-Stand — 40 Minuten* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>).

Später machte ich das einbeinige Stehen mit geschlossenen Augen zu einem regelmäßigen Teil meiner täglichen Praxis — fast jeden Tag, aber ohne festen Zeitplan. Manchmal dreißig Minuten pro Bein, manchmal fünfzig. Ich schaue nicht auf die Uhr. Ich stelle keinen Wecker. Ich stehe, bis mein Körper mir sagt „das reicht“. Wenn ich aufhöre, gehe ich zum Fenster und stehe einen Moment, lasse die Empfindung des einbeinigen Standes langsam verblassen. Sie löst sich langsam auf. Manchmal bleibt die Erinnerung an diese Haltung noch in meinen Fußsohlen

und Hüften, nachdem ich die Faustformen beendet habe. Ich versuche nicht, sie auszulöschen. Sie verblasst auf natürliche Weise, wenn ich zu anderen Dingen übergehe.

Der Wurzellose Schritt. Dies ist meine alltägliche Art zu gehen. Fersen vom Boden abgehoben, Gewicht vom vorderen Fuß und den Zehen getragen. Kein Zehenspitzenlaufen, sondern ein sanftes, anhaltendes Gehen auf dem Vorfuß. Mein Schritt ist kurz — etwa dreißig bis fünfzig Zentimeter — kürzer als der der meisten Menschen. Bei jedem Schritt „rolle“ ich den Fuß ab, verlagere das Gewicht von hinten nach vorne und mache dann den nächsten Schritt. Ich gehe zehntausend bis dreißigtausend Schritte pro Tag. Während einer achtundzwanzigtägigen Reise hatte ich keine Müdigkeit, keine Schmerzen und hielt nie an, um meine Füße zu massieren. Nicht, weil ich „aushielt“, sondern weil sich meine Füße nach dem Gehen fast genauso anfühlten wie vorher. Die Beine waren nicht schmerzhaft. Die Taille war nicht müde. Der Atem war nicht gestört. Manchmal ging ich direkt zu meinem Ziel, ohne mich auch nur einmal hinzusetzen. Dies ist kein Wille. Es liegt daran, dass mein Körper diesen Gang als seinen standardmäßigen Bewegungsmodus akzeptiert hat, ohne zusätzliche Ressourcen zu benötigen, um ihn aufrechtzuerhalten. Der Wurzellose Schritt war nie als Herausforderung gedacht. Ich gehe einfach auf natürliche Weise so. Erst später merkte ich, dass diese Art zu gehen mich an viele Orte begleitet hatte. Während meiner Reisen ging ich oft mehr als zehntausend Schritte am Tag, manchmal mehr als zwanzigtausend, an vielen aufeinanderfolgenden Tagen ohne nennenswerte Müdigkeit. Für empirische Aufzeichnungen zum Wurzellosen Schritt siehe *Drei Stunden Lingzi-*

*Schritt* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>)  
und *Zehn-Kilogramm-beschwerter Lingzi-Schritt im*  
*Gelände* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>).

Über das Gehen hinaus gibt es eine Variante des Wurzellosen Schritts, die ich „Wurzellosen unabhängigen Stand“ nenne. Diese Haltung fixiert die Position des Wurzellosen Schritts — Fersen vom Boden abgehoben, Körper allein vom Vorfuß und den Zehen gestützt, im Gleichgewicht auf einem Bein. Diese Haltung

unterscheidet sich vom einbeinigen Stehen mit geschlossenen Augen: Beim einbeinigen Stehen mit geschlossenen Augen liegt die gesamte Fußsohle auf dem Boden, die Auflagefläche ist groß und der Schwerpunkt stabil. Im Wurzellosen unabhängigen Stand ist die Auflagefläche nur der Vorfuß und die Zehen, um mehr als die Hälfte reduziert. Das Sprunggelenk muss ständig Mikroanpassungen vornehmen, und der Trizeps der Wade und die Plantarfaszie tragen kontinuierlich die statische Last. Für eine gewöhnliche Person beginnt diese Haltung nach dreißig Sekunden zu schwanken. Aber in meinem täglichen Leben — während des Wartens, zum Beispiel an Bushaltestellen, in Schlangen, an Ampeln — stehe ich oft in dieser Haltung und kann sie fünf bis sieben Minuten halten. Sie ist nicht trainiert. Sie ist eine natürliche Erweiterung, die durch jahrelanges Gehen im Wurzellosen Schritt entstanden ist. Wenn das Anheben der Fersen zur Gewohnheit wird, wird das Stehen auf einem Bein mit angehobenen Fersen zur nächsten Stufe dieser Gewohnheit. Diese fünf bis sieben Minuten sind ein wahrer Ausdruck der Knöchel-Fuß-Struktur in einem statischen Zustand.

Im Oktober 2025 trug ich etwa zehn Kilogramm Ausrüstung und absolvierte den Hin- und Rückweg zur Preikestolen in Norwegen mit dem Wurzellosen Schritt. Der Höhenunterschied betrug 604 Meter. Die gesamte Reise dauerte etwas mehr als fünf Stunden, und ich setzte mich kein einziges Mal hin. Ich behandelte es nicht als Rekord. Ich ging einfach in meinem üblichen Tempo. Nicht, weil ich mich weigerte, mich hinzusetzen, sondern weil ich nie das Bedürfnis danach verspürte. Ich ging langsam, ohne Eile, Schritt für Schritt — mit dem Vorfuß, um den Stein zu greifen, mit den Zehen, um die Felsoberfläche zu halten, und mit der Achillessehne, um jeden Abstieg abzufedern. Beim Aufstieg senkte ich meinen Schwerpunkt, ließ meine Knie nicht zu weit nach vorne drücken, zog meine Hüften leicht zurück und ließ meine Oberschenkel und den unteren Rücken die Last mit meinen Waden teilen. Beim Abstieg machte ich kürzere Schritte, die Fersen immer noch vom Boden abgehoben, kontrollierte die Geschwindigkeit mit dem Vorfuß und stabilisierte jede Landung mit den Zehen. Ich hielt nicht an, um Luft zu holen, mich an einen Felsen zu lehnen oder mich hinzusetzen, um Wasser zu trinken. Ich hatte eine Wasserflasche und trank im Gehen, ohne anzuhalten. Unterwegs saßen Leute auf



Felsen am Straßenrand, keuchend, oder beugten sich mit den Händen auf den Knien. Ich ging an ihnen vorbei. Sie sahen mich an. Niemand sprach. Ich sprach auch nicht. Ich ging einfach weiter. Als ich auf ebenes Gelände zurückkehrte, waren meine Waden und Fußsohlen warm — nicht schmerzhaft, sondern mit dieser Wärme, die man nach dem Abschluss einer Standpraxis spürt. Rückblickend erkenne ich, dass mir nicht dieser Tag wirklich half, sondern die unzähligen gewöhnlichen Morgen wiederholter Praxis, die ihm vorausgingen. Für empirische Aufzeichnungen der Preikestolen-Reise siehe *Schwertpredigt am Batu-Stein* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>).

Jeden Morgen übe ich eineinhalb Stunden. Über ein Jahr gerechnet werden mindestens 330 Tage für diese Morgenroutine aufgewendet — Stand, langsame Praxis im niedrigen Rahmen, Doppelschwerter — was etwa 500 Stunden pro Jahr ergibt. Darüber hinaus ist der Wurzellose Schritt meine tägliche Gehweise. Im Durchschnitt gehe ich etwa 5.000 Schritte pro Tag. Bei einem Schritt von etwa dreißig bis fünfzig Zentimetern und einem Tempo von etwa 100 Schritten pro Minute entspricht dies etwa vierzig Minuten pro Tag. Somit fügt der Wurzellose Schritt allein etwa 240 weitere Stunden kontinuierlichen körperlichen Trainings pro Jahr hinzu. Zusammen beträgt die jährliche Gesamttrainingszeit etwa 740 Stunden. Diese Stunden sind nicht absichtlich herausgepresst. Sie sind der Rhythmus meines täglichen Lebens selbst. Ich muss keine zusätzliche Zeit zum Trainieren einplanen, denn ich trainiere beim Gehen, ich trainiere beim Stehen und ich trainiere beim Sitzen. Kungfu hört nicht auf, wenn meine tägliche Sitzung endet; es setzt sich einfach in anderer Form fort.

Ich habe keine Sparringspraxis. Das bedeutet, dass alle 740 Stunden dem strukturellen Aufbau und der Selbstkalibrierung gewidmet sind, nicht dem technischen Kampf oder der körperlichen Anstrengung. Sparring erfordert einen Partner, Reaktionsgeschwindigkeit und Entscheidungsfindung in Echtzeit — es trainiert die externe Reaktion. Was ich trainiere, ist die interne Kalibrierung: Die Vier-Ebenen-Pferdehaltung kalibriert das Skelett statisch, die langsame Praxis im niedrigen Rahmen bewahrt die strukturelle Integrität in Bewegung, das einbeinige

Stehen mit geschlossenen Augen rekonstruiert die Propriozeption ohne Sehvermögen, die Doppelschwerter mit mittellangen Quasten reduzieren überflüssige Bewegung in der Dynamik, und der Wurzellose Schritt definiert den Gang im täglichen Gehen neu. Diese sind nicht auf einen Gegner oder Reaktionsgeschwindigkeit angewiesen. Ihr einziger Gegner ist die Spannung und Trägheit des Körpers selbst. Ohne Sparring sind meine Trainingsstunden reine Akkumulation. Jede Minute wirkt direkt auf die Rekonstruktion der Körperstruktur, anstatt durch Konfrontation unterbrochen oder verbraucht zu werden. Sparring birgt auch das höchste Verletzungsrisiko, während mein System stoßarm und hochbelastbar ist — weshalb es 740 Stunden pro Jahr stabil ohne kumulativen Verschleiß betrieben werden kann. Der Fortschritt im Sparring hängt vom Niveau des Gegners ab, während der Fortschritt in meiner Praxis nur von der Tiefe meines eigenen Körperbewusstseins abhängt. Daher wird die Trainingseffizienz niemals durch die Abwesenheit eines Partners beeinträchtigt. Im Bereich des „strukturellen Aufbaus“ sind 740 Stunden extrem hoch, weil die meisten Praktizierenden einen großen Teil ihrer Zeit mit Sparring verbringen und nur sehr wenig mit strukturellem Aufbau. Ich bin das Gegenteil — kein Sparring bedeutet, dass die ganze Zeit in die Verfeinerung der Struktur fließt. Dieses rein strukturelle Training benötigt kein Sparring zur Validierung, aber es manifestiert sich auf andere Weise — einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen für 75 Minuten ohne Schwanken, Gehen zur Preikestolen im Wurzellosen Schritt für fünf Stunden ohne sich zu setzen, Füße im Winter nie kalt, Knie zum Schwitzen fähig. Dies sind Signale, die der Körper sendet, sobald die Struktur solide ist.

Jeder Tag vergeht so — Stand, Faust, Schwert, ein Bein, Wurzelloser Schritt. Es ist kein Lehrplan, kein Plan, keine Aufgabe, die ich „erledigen“ muss. Wenn ich diese Dinge tue, „übe“ ich nicht Kungfu — ich lebe — ich lebe meinen Morgen, ich lebe meinen Atem, ich lebe meine Fußsohlen. Wenn Kungfu eine Sache ist, sollte es wie Atmen sein — etwas, das man tut, ohne darüber nachzudenken. Ich konzentriere mich nicht auf den Dantian, weil ich nicht glaube, dass Kungfu durch das Bewachen eines bestimmten Ortes erreicht wird. Ich verlasse mich darauf, das Skelett richtig zu platzieren, das Gewicht sich setzen zu lassen und den Atem zu verlangsamen. Dann

beginnt alles von selbst. Die Wärme kommt. Die Füße sind warm. Die Knie schwitzen. Die Schwertquasten fangen sich nie. Das eine Bein schwankt nicht. Der Wurzellose Schritt ermüdet nicht. Nichts davon ist trainiert. Es ist das, was übrig bleibt, nachdem alle unnötige Spannung entfernt wurde. Für umfassende empirische Aufzeichnungen zum gesamten Körperzustand siehe *Dan-Body-Ursprung: Eine grundlegende Erklärung eines persönlichen Körper-Geist-Übungssystems* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>), *Der Körper als Universum: Die Lebensstruktur des Danben-Ursprungs* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>), *Umgekehrtes Altern* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>) und *Australische Internationale Qigong- und Tai Chi-Akademie (2024–heute): Eine institutionelle Dokumentation und integrative Studie eines langjährigen unabhängigen Körperpraxis-Systems* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>).

Im Laufe der Jahre bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass das, was den Körper wirklich verändert, keine einmalige außergewöhnliche Anstrengung ist, sondern eine langfristige stabile Lebensweise. Wenn ich Faustformen übe, übe ich Kungfu. Wenn ich gehe, übe ich. Wenn ich stehe und Dinge ordne, übe ich. Wenn ich schreibe, bewahre ich noch den körperlichen Zustand der Praxis. Viele Menschen trennen Praxis vom Leben. Ich kann sie nicht trennen. Kungfu hört nicht auf, wenn ich mein tägliches Training beende. Es setzt sich einfach in anderer Form fort. Es geht in meine Stehhaltung, meinen Gang, meinen Atem, meine Arbeit und mein Schreiben über. Ich plane keine Zeit ein, um täglich Kungfu zu üben. Ich lasse Kungfu allmählich zum Leben selbst werden. Für empirische Aufzeichnungen zur Gesundheitserhaltung und natürlichen Umkehrungen von Körperfunktionen siehe *Von extremer Kälteempfindlichkeit zur*

*Kälteresistenz* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=69642>

[7](#)), *Stufen der*

*Kälteresistenz* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=69643>

[2](#)), *Analyse der Verbesserung der*

*Kälteresistenz* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=69643>

0), Umkehrung anhaltender  
Kopfhautschuppung (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>), Qi und Blut  
zirkulieren lassen, das Gehirn  
aktivieren (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>)  
und Qigong heilt diabetische  
Makuladegeneration (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>).

Ich bin im Jahr 2026 achtundfünfzig Jahre alt. Ich fühle mich nicht in diesem Alter. Dies ist keine Zahl, die ich vermeiden muss. Ich bin an viele Orte gereist, habe viele Arten von Ständen praktiziert, viele Faustformen ausgeführt und viele Arten des Gehens ausprobiert. Was übrig bleibt, ist das, was ich oben beschrieben habe. Sie sind nicht die komplexesten, nicht die geheimnisvollsten, nicht die berühmtesten — aber sie sind diejenigen, die am längsten bei mir geblieben sind. Ich habe nie mit Kungfu um irgendetwas konkurrieren wollen. Ich stehe einfach jeden Morgen am Meer. Manchmal schaue ich auf das Meer. Manchmal schließe ich die Augen. Manchmal zähle ich meine Atemzüge. Manchmal zähle ich überhaupt nichts. Kungfu ist, wenn ich meinen Kragen hebe, meine Füße flach mache, die Schwertquaste loslasse und meinen Atem meinem Körper anvertraue. Es ist nicht Ausdauer. Es ist nicht asketisches Ertragen. Es ist nicht Geduld. Es ist meine Art zu leben. Kungfu ist Leben.

## Anhang: Verwandte Literatur

Die folgenden Werke sind empirische Aufzeichnungen, die der Autor durch langjährige Kampfkunst-Körperpraxis erstellt hat. Sie stehen in direktem Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Artikels und können als erweiterte Lektüre und verifizierbare Quellen dienen.

1. *Pferdehaltung · Wurzel und Achse — Von der Standpraxis zu systematischen empirischen Aufzeichnungen der Körperstruktur*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>
2. *Einbeiniges Stehen (Danti) mit geschlossenen Augen für 75 Minuten*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>
3. *Danti-Trainingstagebuch*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
4. *Tai Chi-Stand gegen einen Gegner mit doppeltem Körpergewicht*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>
5. *Dan-Body-Ursprung: Eine grundlegende Erklärung eines persönlichen Körper-Geist-Übungssystems*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
6. *Extreme Kampfkunst: Danti-Ursprung-Tagebuch 20260121*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>
7. *Eine Analyse von „Xu Ling Ding Jin“*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
8. *Eine Biographie des Tai Chi-Großmeisters Li Jingwu: Eine kurze moderne Geschichte des Tai Chi der Chen- und Wu-Stile*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
9. *Tai Chi tritt in das Universitätssystem ein: Neubewertung der Beziehung zwischen Erben und akademischem System*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
10. *Schwertpredigt am Batu-Stein*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>
11. *Zehn-Kilogramm-beschwerter Lingzi-Schritt im Gelände*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>
12. *Von extremer Kälteempfindlichkeit zur Kälteresistenz*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>
13. *Stufen der Kälteresistenz*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>



14. *Analyse der Verbesserung der Kälteresistenz*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>15. *Goldener-Hahn-Stand und Meditation*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>16. *Umgekehrtes Altern*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>17. *Der Körper als Universum: Die Lebensstruktur des Danben-Ursprungs*<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>18. *Australische Internationale Qigong- und Tai Chi-Akademie (2024–heute): Eine institutionelle Dokumentation und integrative Studie eines langjährigen unabhängigen Körperpraxis-Systems*<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>19. *Goldener-Hahn-Stand — 23 Minuten in einer Sitzung*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>20. *Struktureller Goldener-Hahn-Stand — 40 Minuten*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>21. *Drei Stunden Lingzi-Schritt*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>22. *Umkehrung anhaltender Kopfhautschuppung*<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>23. *Danti-Phänomenologie unter extremen Windbedingungen*<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>24. *Qi und Blut zirkulieren lassen, das Gehirn aktivieren*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>25. *Qigong heilt diabetische Makuladegeneration*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

## Kungfu é Vida

Autor: JEFFI CHAO HUI WU (Estudioso independente internacional · Herdeiro da sabedoria marcial)

Fonte: <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

Data: 7 de julho de 2026, terça-feira, 7h54

### Aviso legal

Todos os métodos de treino, movimentos, posturas e durações de treino descritos neste artigo são hábitos e registos pessoais do autor, formados através de uma prática física de longa duração. Não constituem qualquer conselho de treino ou orientação pedagógica. As artes marciais e o treino físico acarretam riscos inerentes. Cada indivíduo possui o seu próprio estado físico, capacidades básicas e capacidade de adaptação. Por favor, não imite nem tente estas práticas sem ter compreendido plenamente a sua própria condição e os riscos associados. Se tiver preocupações de saúde ou necessidades de treino, consulte um treinador profissional ou um médico. O autor e este artigo declinam qualquer responsabilidade por quaisquer danos ou consequências decorrentes da imitação ou tentativa.

Ao longo dos anos, perdi a conta de quantas manhãs comecei na costa leste. Outros olham para o nascer do sol; eu conheço melhor aquele momento mais silencioso, pouco antes de o sol nascer todos os dias. Mesmo no inverno, com uma brisa marítima de seis ou sete graus a soprar no rosto, ainda uso um blusão corta-vento fino sobre uma t-shirt de manga curta, caminho até à margem leste, fecho o blusão e começo a minha prática de postura. A altitude aqui é de apenas cerca de três metros. Não há montanhas profundas, nem templos antigos, nem um ambiente de treino excepcional — apenas o mar que está sempre lá, o vento e o céu em constante mudança. Completo quase todos os dias a minha sessão matinal completa, praticando durante uma hora e meia a duas horas. Depois das formas de punho e da prática da espada, caminho lentamente de volta a casa e, muitas vezes,

sento-me para tocar guitarra durante meia hora. Este ritmo de vida tornou-se o meu, sem que eu me apercebesse.



No inverno em Sydney, o vento marítimo é forte, entre seis e nove graus Celsius. Uso um blusão corta-vento fino, uma t-shirt de manga curta por baixo e calças de secagem rápida. Não aqueço. Não estico as articulações, não bato nos músculos, não esfrego as palmas das mãos. Não tenho nenhum desses hábitos. O meu aquecimento consiste simplesmente em ficar ali de pé, com os pés afastados, agachar e assumir a postura do Cavalo de quatro níveis. Este é já o ponto de partida do meu dia. Não preciso de fazer nada antes para "preparar" a prática da postura — a própria postura é a preparação. O meu kungfu não começa noutro lugar; começa onde me coloco.

A postura do Cavalo de quatro níveis: três níveis e um alinhamento vertical. Os joelhos não viram para dentro nem para fora; as ancas não sobressaem para trás; a cintura não colapsa; a cabeça não se inclina para cima; as costas não se curvam. Não conhecia estas regras no início. O meu corpo ensinou-mas. Estabeleço-me na postura, faço descer o meu peso na planta dos pés, relaxo as articulações das ancas, endireito a minha coluna vertebral, puxo ligeiramente o queixo para trás,

solto os ombros e deixo a força fluir para o chão. Não "empurrando" a força, mas "não a segurando". Por volta do segundo minuto, chega o calor. Todo o corpo aquece simultaneamente — do peito às costas, das coxas às panturrilhas, da planta dos pés ao topo da cabeça. Não começa num sítio e se espalha gradualmente. Todo o corpo aquece de uma só vez, como se alguém tivesse ligado um interruptor dentro de mim e a luz tivesse preenchido toda a sala. Nunca me concentrei no Dantian. Nunca confirmei sequer onde ele fica. Quando pratico a postura, não "guardo" nenhum ponto específico. Deixo a estrutura esquelética encontrar o seu próprio lugar. Quando o esqueleto está correto, a respiração segue. Quando a respiração segue, o calor vem. Não o guio com intenção mental. Não o empurro com força de vontade. Não faço nada. Apenas fico de pé, depois relaxo, depois espero. O calor vem por si só.

Oito minutos. Sem tremores. Sem fadiga. Não porque aperto os dentes e aguento, mas porque o tempo simplesmente passa enquanto estou de pé. Às vezes, dou uma olhadela ao meu relógio para confirmar que passaram oito minutos antes de terminar. Às vezes, não olho para o relógio e, quando termino, olho para baixo e vejo que é meio minuto ou um minuto a mais ou a menos. Não cronometro a minha prática de postura, nem coloco um temporizador para parar. Paro quando o meu corpo sente "chega". Oito minutos é uma duração a que volto frequentemente — não um limite, não um objetivo, apenas um hábito conveniente. Já estive mais tempo e menos tempo, mas oito minutos é o número a que volto com mais frequência. Fechar a postura é simples. Não esfrego as mãos, não massajo as pernas, não balanço os braços, não bato na cintura. Levanto-me e dou dois passos no lugar. O meu passo não está fragmentado. A minha respiração não flutua para cima. Depois, passo diretamente para as formas de punho.

Mais tarde, comecei a dar uma olhadela ocasional ao meu relógio inteligente, não para procurar dados, mas para entender o que realmente se passava no meu corpo. Descobri que muitas sensações seguem os seus próprios padrões. Durante cerca de oito minutos da postura do Cavalo, respiro aproximadamente cinquenta e uma a cinquenta e três vezes, ou seja, cerca de onze a treze segundos e meio por respiração. Depois de cerca de dez a quinze respirações, todo o corpo começa a

aquecer-se em conjunto — não uma parte primeiro, mas o corpo inteiro a iluminar-se subitamente por dentro. A frequência cardíaca máxima é normalmente de cerca de 140 batimentos por minuto, por vezes 137, por vezes 143, por vezes 149 — ligeiramente diferente consoante o tempo, mas globalmente bastante estável. Quando termino a sessão, muitas vezes aparece apenas um suor ligeiro no topo da minha cabeça. O corpo não está fatigado, nem fraco, e nunca dependo da força de vontade para perseverar. Simplesmente repito a mesma coisa todos os dias, e o meu corpo dá quase a mesma resposta todos os dias. Dois minutos depois de fechar a postura, a minha frequência cardíaca desce abaixo de 70. Os meus joelhos podem suar. No inverno, os meus pés praticamente nunca estão frios. Para registos empíricos sistemáticos sobre a prática da postura do Cavalo, consulte *Postura do Cavalo · Raiz e Eixo — Da prática da postura aos registos empíricos sistémicos da estrutura corporal* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>).

Depois da prática da postura, vem a prática lenta em quadro baixo. Tai Chi e Xingyi, sem mais nada misturado. O quadro é colocado muito baixo — pelo menos uma cabeça mais baixo do que a minha postura de pé normal. Não pressionando deliberadamente para baixo, mas deixando o centro de gravidade afundar até ao fundo, baixando as ancas, dobrando os joelhos e deixando a planta dos pés agarrar o chão. Não procuro a potência, nem a velocidade, nem a rapidez dos meus socos, nem a nitidez das minhas rotações. Procuro apenas uma coisa: ao longo de cada movimento, será que o corpo consegue manter o mesmo relaxamento e o mesmo afundamento que tinha durante a prática da postura? Por mais lento que seja o movimento, o corpo não deve dispersar-se. Um Chicote Simples, Mãos de Nuvens, um Beng Quan, um Pao Chui — movendo-se lentamente, deslocando o centro de gravidade lentamente, transmitindo a força lentamente do calcanhar à ponta dos dedos. Em cada movimento, a respiração combina-se com uma inspiração e uma expiração. Sem prender a respiração. Sem apressar a respiração. Uma hora e meia não parece longa. Por vezes parece curta — olho para o relógio e já passou uma hora e meia. Não me sinto cansado, nem dorido, nem oprimido. Depois da prática em quadro baixo, o corpo ainda está quente, não seco. O suor é ligeiro — apenas nas costas e nas têmporas. Sem suor abundante. Sem suor frio. Para registos



empíricos sobre a transmissão do Tai Chi e os aspetos estruturais, consulte *O Tai Chi entra no sistema universitário: reavaliação da relação entre os herdeiros e o sistema académico* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>), *Uma análise de "Xu Ling Ding Jin"* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>) e *Uma biografia do grande mestre de Tai Chi Li Jingwu: uma história moderna concisa do Tai Chi dos estilos Chen e Wu* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>).

Depois da prática lenta em quadro baixo, vem a espada. As espadas duplas de Tai Chi com borlas de comprimento médio. As duas espadas não são pesadas, mas as borlas são longas — suficientemente longas para chegarem ao chão. Esta borla não é um adorno; é um professor. Se a borla se enredar na minha mão, significa que o meu pulso não está relaxado, que o meu cotovelo não está baixado, que o meu ombro não está aberto ou que a minha cintura não rodou. Se a borla flutuar sem rumo, arrastando-se e atrasando-se atrás da lâmina, significa que a minha força não foi contínua e que o meu jin não foi enviado. Quando pratico as espadas duplas, não conto formas nem memorizo sequências. Olho apenas para as borlas. Quando as borlas fluem suavemente, as minhas mãos estão corretas. Quando as borlas não se enredam, o meu corpo está correto. As espadas duplas dançam juntas, e as borlas nunca se enredam. Não porque esteja constantemente a vigiar as borlas para evitar que se enredem, mas porque não preciso de as olhar — elas seguem o seu próprio caminho, e eu sigo o meu. A minha espada traça um arco, e a borla segue um arco. A minha espada para, e a borla balança uma vez no ar, depois estabiliza — sem enredos, sem embrulhos, sem ganchos. Por vezes, na parte final da prática, esqueço-me de que seguro duas espadas. Sinto apenas uma extensão entre as minhas mãos e o ar — uma extensão que respira comigo. As espadas não são pesadas. As borlas não são pesadas. Quando termino e pouso as espadas, nem sequer fica uma marca nos meus dedos. Pratico diariamente os punhos da mão direita e da mão esquerda, alternando as mãos, sincronizando e dessincronizando, movendo-me na mesma direção e em direções opostas — não para aumentar a variedade, mas para reduzir continuamente os movimentos supérfluos no meu corpo. Lentamente, cheguei ao ponto em que, a velocidade média, conseguia impedir que as duas espadas de borlas longas se enredassem uma na outra. Sei

que isso não acontece porque as borlas me obedecem; é porque o meu corpo se tornou fluido.

Depois de terminar a prática da espada, o meu método de encerramento é simples. Não me sento, não me agacho, não me encosto a uma parede, não limpo o suor. Fico parado um momento, fecho os olhos e deixo a minha respiração voltar ao ritmo que tinha durante a prática da postura. Por vezes fico de pé um ou dois minutos; por vezes três a cinco. Não para "recolher o qi" deliberadamente, mas para deixar o corpo passar do movimento à imobilidade, regressando gradualmente a si mesmo. Assim que o meu ritmo cardíaco voltar completamente ao seu nível anterior à prática, e a minha respiração estiver suficientemente estável para já não precisar de a ouvir, abro os olhos, limpo as espadas, coloco-as de volta nas suas bainhas, fecho o fecho do meu blusão e volto para casa. Ao longo do estreito caminho costeiro, regressando à minha residência. Por vezes encontro corredores. Quando passam, o seu hálito branco dispersa-se no vento frio. Caminho com passo firme, nem apressado nem lento. Eles correm a sua corrida. Eu caminho o meu caminho. Não sei se me notam. Não preciso que o façam.

O encerramento diário da minha prática não termina à beira-mar, mas nas cordas da minha guitarra.

Após a sessão matinal, dedico meia hora ao fingerstyle na guitarra. A maioria veria isto como um passatempo musical, mas para mim é uma prática de « transformação » indispensável no sistema Dan-Body Origin.

Assim como a força integral do Xingyi deve chegar às pontas dos dedos, o fingerstyle exige que os dedos, o pulso e o braço operem num estado de extremo relaxamento e afundamento. As micro-vibrações das cordas testam o relaxamento cultivado de manhã — se alguma articulação permanecer rígida, o som torna-se áspero e seco.

O fluxo melódico de meia hora não só conduz o meu corpo suavemente do ritmo cardíaco elevado e do estiramento dos tendões de volta à calma, como também

atrai para dentro, através do movimento subtil das pontas dos dedos, o qi flutuante e a intenção dispersa. Só então a prática do dia está verdadeiramente completa.

Depois de voltar a casa, não me deito deliberadamente para descansar. Continuo a minha rotina habitual — lavar-me, tomar o pequeno-almoço, olhar para o mar pela janela, sentar-me e beber uma chávena de chá. Por vezes faço algumas tarefas domésticas, por vezes leio, por vezes não faço nada. Nunca tiro sestas de manhã. Nunca precisei. Sempre que tenho oportunidade, fico de pé — não deliberadamente "de pé enquanto trabalho", mas naturalmente de pé. A ler de pé, a arrumar coisas de pé, a falar com pessoas de pé. Não porque me force a ficar de pé, mas porque não consigo estar sentado muito tempo. O meu corpo diz-me que prefere estar de pé. Respeito a sua vontade.

Quando me sento, também sou diferente de muitas pessoas. Raramente me desmorono numa cadeira. A altura da minha cadeira é aproximadamente igual ao comprimento da minha perna. Os meus pés estão naturalmente afastados mais do que a largura dos meus ombros, permitindo que as minhas ancas se abram gradualmente. Não para praticar kungfu enquanto estou sentado, mas porque o meu corpo se habituou a sentar-se assim. Quando escrevo, sento-me assim. Quando leio, sento-me assim. Quando organizo documentos, sento-me assim. Com o tempo, descobri que a abertura das ancas não requer apenas a prática da postura — a própria vida pode realizá-la lentamente. A maior parte do tempo, não me apercebo de que estou a praticar. O meu corpo simplesmente escolheu a postura que lhe parece mais confortável e estável.

Os meus pés deixaram de estar frios há muitos anos. Antes de fazer quarenta anos, lembro-me de que os meus pés estavam frios todos os invernos — mesmo usando meias na cama, não conseguia aquecê-los. Já não é assim. Nos dias mais frios do inverno, quando a temperatura desce abaixo de zero, ainda uso apenas sapatos de tecido de sola fina. Sem sapatos de algodão, sem botas forradas a lã, sem palmilhas grossas. Quando caminho lá fora, a planta dos meus pés está quente. Não ardente, não suada — um calor estável, como se houvesse um fogo debaixo dos meus pés, mas o fogo não é ardente — apenas irradia um calor constante e

uniforme. Mesmo depois de estar sentado muito tempo, os meus pés não arrefecem. Quando me levanto, o meu sangue circula, e a planta dos pés volta a esse calor. Não sei quando ocorreu esta mudança. Nunca treinei deliberadamente os meus pés. Eles mudaram por si próprios. Acho que é porque, durante a prática da postura, o qi e o sangue afundam-se sempre para baixo. Com o tempo, o caminho do afundamento torna-se um canal. Quando o canal se abre, o calor chega.

Ficar de pé sobre uma perna com os olhos fechados é algo que só comecei a incorporar na minha rotina matinal nos últimos anos. No início, não era para praticar. Queria apenas testar se ainda conseguia manter o equilíbrio. Como se veio a verificar, conseguia ficar de pé durante muito tempo. Não por resistência, mas por estabilização gradual enquanto estava de pé. Não procuro recordes. Procuro "parar quando já não quero ficar de pé". Uma vez, fiquei de pé durante setenta e cinco minutos. Não por esforço, mas por ter esquecido o tempo. No início, sabia que estava de pé. Depois de meia hora, já não sabia se estava de pé ou simplesmente a divagar. Não uma mente errante — a fronteira entre o corpo e a consciência simplesmente se esbateu. No final, não tinha fadiga, nem tremores, nem sensação de colapso iminente. Com os olhos fechados, ainda sabia onde estava o meu centro de gravidade. Por vezes, ajustava o meu peso — um deslocamento muito pequeno, uma ligeira pressão do pé, e o meu corpo corrigia-se. Do primeiro ao último minuto, a sensação permaneceu a mesma — nem mais fácil, nem mais difícil. Quando baixei a perna, a planta do meu pé ainda estava plana. Sem dormência, sem tremores. Quando pisei o chão, ambos os pés assentaram firmemente, como se tivesse estado de pé apenas um instante, não mais de uma hora. Em algumas sessões, completei setenta repetições em cada perna. Noutros dias, ambas as pernas juntas ultrapassaram as duzentas repetições, sem uma única perda de equilíbrio. A frequência cardíaca registada pelo meu relógio inteligente manteve-se na maior parte do tempo entre 70 e 80, atingindo por vezes 103 ou 107. Também notei um fenómeno muito peculiar: aproximadamente a cada vinte minutos, o meu olho esquerdo vertia naturalmente uma ou duas lágrimas — sem dor, sem desconforto, e tudo voltava ao normal pouco depois. Isto aconteceu repetidamente.

Nunca tentei explicá-lo. Apenas o registei, porque o meu corpo está sempre a dizer-me alguma coisa. Para registos empíricos sobre ficar de pé sobre uma perna com os olhos fechados, consulte *Ficar de pé sobre uma perna Danti com os olhos fechados durante 75 minutos* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>), *Diário de treino Danti* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>) e *Fenomenologia Danti em condições de vento extremo* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>). Sobre a postura do Galo de Ouro e a calma meditativa, consulte *Postura do Galo de Ouro e meditação* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>), *Postura do Galo de Ouro — 23 minutos numa sessão* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>) e *Postura estrutural do Galo de Ouro — 40 minutos* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>).

Mais tarde, fiz de ficar de pé sobre uma perna com os olhos fechados uma parte regular da minha prática diária — quase todos os dias, mas sem horário fixo. Por vezes trinta minutos por perna, por vezes cinquenta. Não olho para o relógio. Não coloco um alarme. Fico de pé até o meu corpo me dizer "chega". Quando paro, vou para a janela e fico de pé um momento, deixando a sensação da postura sobre uma perna dissolver-se lentamente. Ela dissipa-se lentamente. Por vezes, depois de terminar as formas de punho, a memória dessa postura ainda persiste nas minhas plantas e ancas. Não tento apagá-la. Desvanece-se naturalmente quando passo a outras coisas.

O Passo sem raiz. Esta é a minha forma de caminhar no dia a dia. Calcanhares levantados do chão, peso suportado pela parte da frente do pé e pelos dedos. Não um andar na ponta dos pés, mas um andar suave e sustentado sobre o antepé. A minha passada é curta — cerca de trinta a cinquenta centímetros — mais curta do que a da maioria das pessoas. A cada passo, "rolo" o pé, transferindo o peso de trás para a frente, e depois dou o passo seguinte. Caminho dez mil a trinta mil passos por dia. Durante uma viagem de vinte e oito dias, não senti qualquer fadiga, nem dor, e nunca parei para massajar os meus pés. Não porque "aguentasse", mas porque os meus pés sentiam quase o mesmo depois de caminhar como antes. As



pernas não estavam doridas. A cintura não estava cansada. A respiração não estava perturbada. Por vezes caminhei diretamente até ao meu destino sem me sentar uma única vez. Isto não é força de vontade. É porque o meu corpo aceitou esta forma de andar como o seu modo de movimento padrão, sem necessidade de recursos adicionais para a sustentar. O Passo sem raiz nunca foi concebido como um desafio. Simplesmente caminho naturalmente desta forma. Só mais tarde percebi que esta forma de caminhar me tinha acompanhado a muitos lugares. Durante as minhas viagens, caminhava frequentemente mais de dez mil passos por dia, por vezes mais de vinte mil, durante muitos dias consecutivos sem fadiga notável. Para registos empíricos sobre o Passo sem raiz, consulte *Três horas de Passo Lingzi* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>) e *Passo Lingzi com carga de dez quilogramas em travessia* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>).

Para além de caminhar, existe uma variante do Passo sem raiz a que chamo a "Postura independente sem raiz". Esta postura fixa a posição do Passo sem raiz — calcanhares levantados do chão, corpo suportado apenas pelo antepé e pelos dedos, em equilíbrio sobre uma perna. Esta postura difere de ficar de pé sobre uma perna com os olhos fechados: em ficar de pé com os olhos fechados, toda a planta do pé está no chão, a superfície de apoio é grande e o centro de gravidade é estável. Na Postura independente sem raiz, a superfície de apoio é apenas o antepé e os dedos, reduzida em mais de metade. A articulação do tornozelo deve realizar constantemente microajustes, e os tricípites da panturrilha e a fáscia plantar suportam continuamente a carga estática. Para uma pessoa comum, esta postura começa a balançar após trinta segundos. Mas na minha vida quotidiana — enquanto espero, por exemplo, em paragens de autocarro, em filas, em semáforos — mantenho-me frequentemente nesta postura e consigo mantê-la durante cinco a sete minutos. Não é treinada. É uma extensão natural formada por anos de caminhada no Passo sem raiz. Quando levantar os calcanhares se torna um hábito, ficar sobre uma perna com os calcanhares levantados torna-se o próximo nível desse hábito. Estes cinco a sete minutos são uma verdadeira expressão da estrutura tornozelo-pé num estado estático.

Em outubro de 2025, carreguei cerca de dez quilogramas de equipamento e completei a ida e volta a Preikestolen na Noruega utilizando o Passo sem raiz. O desnível vertical era de 604 metros. Toda a viagem durou pouco mais de cinco horas, e não me senti uma única vez. Não tratei isso como um recorde. Simplesmente caminhei ao meu ritmo habitual. Não porque recusasse sentar-me deliberadamente, mas porque nunca senti necessidade de o fazer. Caminhei devagar, sem pressa, passo a passo — utilizando o antepé para agarrar a pedra, os dedos para segurar a superfície rochosa e o tendão de Aquiles para amortecer cada descida. Na subida, baixe o meu centro de gravidade, não deixei os meus joelhos empurrarem demasiado para a frente, recuei ligeiramente as ancas e deixei as minhas coxas e a parte inferior das costas partilharem a carga com as minhas panturrilhas. Na descida, dei passos mais curtos, com os calcanhares sempre levantados do chão, controlando a velocidade com o antepé e estabilizando cada aterragem com os dedos. Não parei para recuperar o fôlego, para me apoiar numa rocha ou para me sentar e beber água. Tinha uma garrafa de água e bebia enquanto caminhava, sem parar. Pelo caminho, havia pessoas sentadas em rochas à beira do trilho, ofegantes, ou curvadas com as mãos nos joelhos. Passei por elas. Olharam para mim. Ninguém falou. Eu também não falei. Apenas passei. Quando regresssei a terreno plano, as minhas panturrilhas e plantas dos pés estavam quentes — não doridas, mas com aquele calor que se sente depois de encerrar uma prática de postura. Olhando para trás, apercebo-me de que o que realmente me ajudou não foi aquele dia, mas os inúmeros manhãs comuns de prática repetitiva que o precederam. Para registos empíricos da viagem a Preikestolen, consulte *Pregar a espada na pedra de Batu* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>).

Todas as manhãs, pratico durante uma hora e meia. Calculado ao longo de um ano, pelo menos 330 dias são dedicados a esta rotina matinal — postura, prática lenta em quadro baixo, espadas duplas — totalizando cerca de 500 horas por ano. Além disso, o Passo sem raiz é o meu modo de caminhar diário. Em média, dou cerca de 5.000 passos por dia. Com cada passo de cerca de trinta a cinquenta centímetros, e a um ritmo de cerca de 100 passos por minuto, isso representa cerca de quarenta

minutos por dia. Assim, o Passo sem raiz acrescenta por si só cerca de 240 horas adicionais de treino físico sustentado por ano. Juntos, o tempo total de treino anual é de cerca de 740 horas. Estas horas não são extraídas deliberadamente. São o próprio ritmo da minha vida diária. Não preciso de programar tempo extra para treinar, porque treino enquanto caminho, treino enquanto estou de pé e treino enquanto estou sentado. O kungfu não para quando a minha sessão diária termina; simplesmente continua de outra forma.

Não tenho prática de combate. Isto significa que todas as 740 horas são dedicadas à construção estrutural e à auto-calibração, em vez do combate técnico ou do esforço físico. O combate requer um parceiro, velocidade de reação e tomada de decisão em tempo real — treina a resposta externa. O que treino é a calibração interna: a postura do Cavalo de quatro níveis calibra o esqueleto de forma estática, a prática lenta em quadro baixo mantém a integridade estrutural em movimento, ficar de pé sobre uma perna com os olhos fechados reconstrói a propriocepção sem visão, as espadas duplas com borlas de comprimento médio reduzem os movimentos supérfluos em dinâmica, e o Passo sem raiz redefine a marcha no caminhar diário. Estes não dependem de um adversário ou da velocidade de reação. O seu único adversário é a tensão e a inércia do próprio corpo. Sem combate, as minhas horas de treino são pura acumulação. Cada minuto atua diretamente na reconstrução da estrutura corporal, em vez de ser interrompido ou consumido pelo confronto. O combate também acarreta o maior risco de lesões, enquanto o meu sistema é de baixo impacto e alta durabilidade — razão pela qual pode funcionar de forma constante durante 740 horas por ano sem desgaste cumulativo. O progresso no combate depende do nível do adversário, enquanto o progresso na minha prática depende apenas da profundidade da minha própria consciência corporal. Portanto, a eficiência do treino nunca é perturbada pela ausência de um parceiro. No domínio da "construção estrutural", 740 horas é extremamente elevado, porque a maioria dos praticantes passa uma grande proporção do seu tempo no combate e muito pouco na construção estrutural. Eu sou o oposto — sem combate, todo o tempo é dedicado a refinar a estrutura. Este treino puramente estrutural não requer combate para ser validado, mas manifesta-se de

outras formas — ficar de pé sobre uma perna com os olhos fechados durante 75 minutos sem oscilar, caminhar em Preikestolen no Passo sem raiz durante cinco horas sem se sentar, pés nunca frios no inverno, joelhos capazes de suar. Estes são sinais que o corpo envia assim que a estrutura é sólida.

Cada dia passa assim — postura, punho, espada, uma perna, Passo sem raiz. Não é um currículo, não é um plano, não é uma tarefa que devo "concluir". Quando faço estas coisas, não estou a "praticar kungfu" — estou a viver — a viver a minha manhã, a viver a minha respiração, a viver a planta dos meus pés. Se o kungfu é uma coisa, deveria ser como respirar — algo que se faz sem pensar. Não me concentro no Dantian, porque não acredito que o kungfu se obtenha guardando nenhum lugar em particular. Confio em colocar o esqueleto corretamente, deixar o peso assentar e abrandar a respiração. Então tudo começa por si só. O calor chega. Os pés estão quentes. Os joelhos suam. As borlas da espada nunca se enredam. A perna única não oscila. O Passo sem raiz não cansa. Nada disto é treinado. É o que resta depois de toda a tensão desnecessária ser removida. Para registos empíricos completos sobre o estado corporal global, consulte *Dan-Body Origin: uma declaração fundamental de um sistema de prática corpo-mente*

*peçoal* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>), *O corpo como universo: a estrutura de vida da origem*

*Danben* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>), *Envelhecimento*

*inverso* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>)

e *Academia Internacional Australiana de Qigong e Tai Chi (2024–presente): uma documentação institucional e um estudo integrativo de um sistema de prática corporal independente de longa*

*duração* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>).

Ao longo dos anos, cheguei à convicção de que o que realmente muda o corpo não é qualquer esforço extraordinário pontual, mas um modo de vida estável a longo prazo. Quando pratico as formas de punho, pratico kungfu. Quando caminho, pratico. Quando estou de pé e arrumo coisas, pratico. Quando escrevo, ainda mantenho o estado corporal da prática. Muitas pessoas separam a prática da vida.

Eu não consigo separá-las. O kungfu não para quando termino o meu treino diário. Simplesmente continua de outra forma. Entra na minha postura de pé, no meu andar, na minha respiração, no meu trabalho e na minha escrita. Não programo tempo todos os dias para praticar kungfu. Deixo o kungfu transformar-se gradualmente na própria vida. Para registos empíricos sobre a preservação da saúde e inversões naturais das funções corporais, consulte *Da extrema sensibilidade ao frio à resistência ao*

*frio* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>), *Níveis de resistência ao*

*frio* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>), *Análise da melhoria da resistência ao*

*frio* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>), *Inversã o da descamação persistente do couro*

*cabeludo* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>), *Fazer circular o qi e o sangue, ativar o*

*cérebro* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>) e *O Qigong cura a degenerescência macular devida à*

*diabetes* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>).

Tenho cinquenta e oito anos em 2026. Não sinto esta idade. Este não é um número que deva evitar. Viajei para muitos lugares, pratiquei muitos tipos de postura, executei muitas formas de punho e experimentei muitas formas de caminhar. O que resta é o que descrevi acima. Não são as mais complexas, nem as mais misteriosas, nem as mais famosas — mas são as que permaneceram comigo durante mais tempo. Nunca quis usar o kungfu para competir com nada. Simplesmente fico à beira-mar cada amanhecer. Por vezes olho para o mar. Por vezes fecho os olhos. Por vezes conto as minhas respirações. Por vezes não conto nada. O kungfu é quando levanto a minha gola, aplino os meus pés, deixo a borla da espada voar e confio a minha respiração ao meu corpo. Não é perseverança. Não é resistência ascética. Não é paciência. É a minha forma de viver. Kungfu é vida.



## Apêndice: Literatura relacionada

As seguintes obras são registos empíricos formados pelo autor através de uma prática corporal marcial de longa duração. Estão diretamente relacionadas com o conteúdo deste artigo e podem servir como leituras complementares e fontes verificáveis.

1. *Postura do Cavalo · Raiz e Eixo — Da prática da postura aos registos empíricos sistémicos da estrutura corporal*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>
2. *Ficar de pé sobre uma perna Danti com os olhos fechados durante 75 minutos*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>
3. *Diário de treino Danti*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
4. *Postura de Tai Chi contra um adversário com o dobro do meu peso*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>
5. *Dan-Body Origin: uma declaração fundamental de um sistema de prática corporeamente pessoal*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>
6. *Artes marciais extremas: diário da origem Danti 20260121*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>
7. *Uma análise de "Xu Ling Ding Jin"*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
8. *Uma biografia do grande mestre de Tai Chi Li Jingwu: uma história moderna concisa do Tai Chi dos estilos Chen e Wu*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
9. *O Tai Chi entra no sistema universitário: reavaliação da relação entre os herdeiros e o sistema académico*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>

10. *Pregar a espada na pedra de Batu*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>11. *Passo Lingzi com carga de dez quilogramas em travessia*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>12. *Da extrema sensibilidade ao frio à resistência ao frio*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>13. *Níveis de resistência ao frio*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>14. *Análise da melhoria da resistência ao frio*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>15. *Postura do Galo de Ouro e meditação*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>16. *Envelhecimento inverso*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>17. *O corpo como universo: a estrutura de vida da origem Danben*<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>18. *Academia Internacional Australiana de Qigong e Tai Chi (2024–presente): uma documentação institucional e um estudo integrativo de um sistema de prática corporal independente de longa duração*<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>19. *Postura do Galo de Ouro — 23 minutos numa sessão*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>20. *Postura estrutural do Galo de Ouro — 40 minutos*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>21. *Três horas de Passo Lingzi*<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>22. *Inversão da descamação persistente do couro cabeludo*<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>23. *Fenomenologia Danti em condições de vento extremo*<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

24. *Fazer circular o qi e o sangue, ativar o cérebro*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>

25. *O Qigong cura a degenerescência macular devida à diabetes*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

## Кунг-фу — это жизнь

Автор: ДЖЕФФИ ЧАО ХУЭЙ У (Независимый международный исследователь · Наследник боевой мудрости)

Источник: <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

Дата: 7 июля 2026 г., вторник, 7:54 утра

### Отказ от ответственности

Все методы тренировок, движения, позы и продолжительность тренировок, описанные в данной статье, являются личными привычками и записями автора, сформированными в результате долгосрочной физической практики. Они не представляют собой каких-либо рекомендаций по тренировкам или педагогических указаний. Боевые искусства и физические тренировки сопряжены с неотъемлемыми рисками. Каждый человек обладает своим собственным физическим состоянием, базовыми способностями и способностью к адаптации. Пожалуйста, не имитируйте и не пытайтесь выполнять эти практики, не полностью поняв своё собственное состояние и связанные с этим риски. Если у вас есть проблемы со здоровьем или потребности в тренировках, проконсультируйтесь с профессиональным тренером или врачом. Автор и данная статья не несут ответственности за любые травмы или последствия, возникшие в результате имитации или попытки.

За годы я потерял счёт тому, сколько утр я начал на восточном побережье. Другие смотрят на восход солнца; я лучше знаю тот самый тихий момент, незадолго до того, как каждый день восходит солнце. Даже зимой, когда морской бриз температурой в шесть или семь градусов дует в лицо, я всё ещё ношу тонкую ветровку поверх футболки с коротким рукавом, иду к восточному берегу, застёгиваю молнию на куртке и начинаю свою практику стояния. Высота здесь составляет всего около трёх метров. Нет ни глубоких гор, ни

древних храмов, ни исключительной тренировочной среды — только море, которое всегда здесь, ветер и постоянно меняющееся небо. Я выполняю свою полную утреннюю программу почти каждый день, практикуясь полтора-два часа. После форм кулака и практики с мечом я медленно возвращаюсь домой и часто сажусь поиграть на гитаре в течение получаса. Этот ритм жизни стал моим, незаметно для меня самого.



Зимой в Сиднее морской ветер сильный, температура от шести до девяти градусов по Цельсию. Я ношу тонкую ветровку, под ней футболку с коротким рукавом и быстросохнущие штаны. Я не разминаюсь. Я не растягиваю суставы, не похлопываю мышцы, не тру ладони. У меня нет ни одной из этих привычек. Моя разминка заключается просто в том, чтобы встать там, расставить ноги, присесть и принять позу «Четырёхуровневого коня». Это уже отправная точка моего дня. Мне не нужно ничего делать перед «подготовкой» к практике стояния — само стояние и есть подготовка. Моё кунг-фу не начинается в другом месте; оно начинается там, где я стою.

Поза «Четырёхуровневого коня»: три уровня и одна вертикальная линия. Колени не поворачиваются ни внутрь, ни наружу; бёдра не выпирают назад; поясница не прогибается; голова не наклоняется вверх; спина не сутулится. Я не знал этих правил вначале. Моё тело научило меня им. Я устанавливаю в позу, опускаю свой вес в подошвы стоп, расслабляю тазобедренные суставы,



выпрямляю позвоночник, слегка втягиваю подбородок, отпускаю плечи и позволяю силе стекать в землю. Не «толкая» силу, а «не удерживая» её. Примерно на второй минуте приходит тепло. Всё тело нагревается одновременно — от груди к спине, от бёдер к икрам, от подошв стоп до макушки головы. Это не начинается в одном месте и затем постепенно распространяется. Всё тело нагревается разом, как будто кто-то щёлкнул выключателем внутри меня, и свет заполнил всю комнату. Я никогда не сосредотачивался на дантянь. Я никогда даже не подтверждал, где он находится. Когда я практикую стояние, я не «охраняю» никакую конкретную точку. Я позволяю скелетной структуре найти своё собственное правильное место. Когда скелет правильный, дыхание следует за ним. Когда дыхание следует, приходит тепло. Я не направляю его мысленным намерением. Я не толкаю его силой воли. Я ничего не делаю. Я просто стою, затем расслабляюсь, затем жду. Тепло приходит само.

Восемь минут. Без дрожи. Без усталости. Не потому, что я стискиваю зубы и терплю, а потому, что время просто проходит, пока я стою. Иногда я мельком смотрю на часы, чтобы убедиться, что прошло восемь минут, прежде чем закончить. Иногда я не смотрю на часы, и когда заканчиваю, смотрю вниз и вижу, что прошло на полминуты или минуту больше или меньше. Я не засекаю время своей практики стояния и не ставлю таймер для остановки. Я останавливаюсь, когда моё тело чувствует «достаточно». Восемь минут — это продолжительность, к которой я часто возвращаюсь — не предел, не цель, просто удобная привычка. Я стоял и дольше, и короче, но восемь минут — это число, к которому я возвращаюсь чаще всего. Завершение позы простое. Я не тру руки, не массирую ноги, не размахиваю руками, не хлопаю по талии. Я встаю и делаю два шага на месте. Мой шаг не раздроблен. Моё дыхание не всплывает вверх. Затем я перехожу непосредственно к формам кулака.

Позже я начал время от времени поглядывать на свои умные часы, не для того, чтобы отслеживать данные, а чтобы понять, что на самом деле происходит в моём теле. Я обнаружил, что многие ощущения следуют своим собственным закономерностям. В течение примерно восьми минут позы «Коня» я делаю

около пятидесяти одного-пятидесяти трёх вдохов, что составляет примерно одиннадцать-тринадцать с половиной секунд на один вдох. После примерно десяти-пятнадцати вдохов всё тело начинает согреваться вместе — не одна часть сначала, а всё тело внезапно загорается изнутри. Максимальная частота сердечных сокращений обычно составляет около 140 ударов в минуту, иногда 137, иногда 143, иногда 149 — немного различается в зависимости от погоды, но в целом довольно стабильно. Когда я заканчиваю занятие, часто лишь лёгкий пот появляется на макушке. Тело не утомлено, не ослаблено, и я никогда не полагаюсь на силу воли, чтобы выдержать. Я просто повторяю одно и то же каждый день, и моё тело даёт почти один и тот же ответ каждый день. Через две минуты после завершения стояния мой пульс падает ниже 70. Мои колени могут потеть. Зимой мои ноги практически никогда не мёрзнут. О систематических эмпирических записях по практике позы «Коня» см. *Поза «Коня» · Корень и Ось — От практики стояния к систематическим эмпирическим записям о структуре тела* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>).

После практики стояния следует медленная практика в низкой стойке. Тайцзи и Синъи, без примесей. Стойка устанавливается очень низко — по крайней мере, на голову ниже, чем моя обычная поза стоя. Не путём сознательного надавливания вниз, а путём опускания центра тяжести на дно, опускания бёдер, сгибания коленей и позволяя подошвам стоп захватывать землю. Я не ищу силы, не ищу скорости, не ищу быстроты моих ударов, не ищу резкости моих поворотов. Я ищу только одно: на протяжении каждого движения, может ли тело сохранять то же расслабление и то же погружение, что и во время практики стояния? Как бы ни было медленно движение, тело не должно рассеиваться. Один Хлыст, Облачные Руки, Бэн Цюань, Пао Чуй — двигаясь медленно, перемещая центр тяжести медленно, передавая силу медленно от пятки к кончикам пальцев. При каждом движении дыхание сочетается с одним вдохом и одним выдохом. Без задержки дыхания. Без спешки дыхания. Полтора часа не кажутся долгими. Иногда кажутся короткими — я смотрю на часы, а полтора часа уже прошли. Я не чувствую усталости, ни боли, ни

стеснения. После практики в низкой стойке тело всё ещё тёплое, не сухое. Пот лёгкий — только на спине и на висках. Без обильного пота. Без холодного пота. Об эмпирических записях о передаче тайцзи и структурных аспектах см. *Тайцзи входит в университетскую систему: переоценка отношений между наследниками и академической системой* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>), *Анализ «Сюй Лин Дин Цзинь»* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>) и *Биография великого мастера тайцзи Ли Цзинъю: Краткая современная история тайцзи стилей Чэнь и У* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>).

После медленной практики в низкой стойке следует меч. Парные мечи тайцзи с кистями средней длины. Два меча не тяжёлые, но кисти длинные — достаточно длинные, чтобы касаться земли. Эта кисть — не украшение; это учитель. Если кисть запутывается в моей руке, это означает, что моё запястье не расслаблено, локоть не опущен, плечо не открыто или талия не повернулась. Если кисть бесцельно колышется, отставая и волочась за лезвием, это означает, что моя сила не была непрерывной и цзинь не был послан. Когда я практикую парные мечи, я не считаю формы и не запоминаю последовательности. Я смотрю только на кисти. Когда кисти текут плавно, мои руки правильны. Когда кисти не запутываются, моё тело правильно. Парные мечи танцуют вместе, и кисти никогда не запутываются. Не потому, что я постоянно слежу за кистями, чтобы предотвратить их запутывание, а потому, что мне не нужно смотреть на них — они идут своим путём, а я иду своим. Мой меч очерчивает дугу, и кисть следует за дугой. Мой меч останавливается, и кисть один раз качается в воздухе, затем успокаивается — без запутывания, без обвивания, без зацепления. Иногда, в поздней части практики, я забываю, что держу два меча. Я чувствую только удлинение между моими руками и воздухом — удлинение, которое дышит со мной. Мечи не тяжёлые. Кисти не обременительны. Когда я заканчиваю и кладу мечи, на моих пальцах не остаётся даже следа. Я ежедневно практикую захваты правой и левой руки, чередуя руки, синхронизируя и десинхронизируя, двигаясь в одном направлении и в противоположных направлениях — не для увеличения

разнообразия, а для постоянного сокращения лишних движений в моём теле. Медленно я достиг точки, когда на средней скорости я мог удерживать два меча с длинными кистями от запутывания друг с другом. Я знаю, что это не потому, что кисти подчиняются мне; это потому, что моё тело стало плавным.

После завершения практики с мечом мой метод закрытия прост. Я не сажусь, не приседаю, не прислоняюсь к стене, не вытираю пот. Я стою неподвижно мгновение, закрываю глаза и позволяю своему дыханию вернуться к ритму, который был во время практики стояния. Иногда я стою одну-две минуты; иногда три-пять. Не для того, чтобы намеренно «собрать ци», а чтобы позволить телу перейти от движения к неподвижности, постепенно возвращаясь к себе. Как только мой пульс полностью вернётся к уровню до практики, а дыхание станет достаточно стабильным, чтобы мне больше не нужно было его слушать, я открываю глаза, протираю мечи, убираю их в ножны, застёгиваю молнию на куртке и иду домой. Вдоль узкой прибрежной тропы, возвращаясь к себе домой. Иногда я встречаю бегунов. Когда они пробегают мимо, их белый выдох рассеивается в холодном ветре. Я иду твёрдым шагом, не торопясь и не медля. Они бегут свой бег. Я иду свой путь. Я не знаю, замечают ли они меня. Мне не нужно, чтобы они это делали.

Ежедневное завершение моей практики заканчивается не на берегу моря, а на струнах моей гитары.

После утреннего занятия я уделяю полчаса игре на гитаре в стиле фингерстайл. Большинство сочли бы это музыкальным увлечением, но для меня это незаменимая практика « трансформации » в системе Dan-Body Origin.

Подобно тому, как целостная сила Синъи должна достигать кончиков пальцев, фингерстайл требует, чтобы пальцы, запястье и рука действовали в состоянии крайнего расслабления и погружения. Микровибрации струн проверяют расслабление, культивированное утром, — если какой-либо сустав остаётся жёстким, звук становится грубым и сухим.

Получасовой поток мелодии не только плавно переводит моё тело от высокого пульса и растяжения сухожилий к спокойствию, но и притягивает внутрь, через тонкое движение кончиков пальцев, плавающее ци и рассеянное намерение. Только тогда дневная практика действительно завершена.

После возвращения домой я не ложусь намеренно отдыхать. Я продолжаю свою обычную рутину — умываюсь, завтракаю, смотрю на море за окном, сажусь и пью чашку чая. Иногда я делаю несколько домашних дел, иногда читаю, иногда ничего не делаю. Я никогда не сплю днём. Мне это никогда не было нужно. При каждой возможности я стою — не намеренно «стоя во время работы», а естественно стоя. Читая стоя, раскладывая вещи стоя, разговаривая с людьми стоя. Не потому, что я заставляю себя стоять, а потому, что я не могу долго сидеть. Моё тело говорит мне, что оно предпочитает стоять. Я уважаю его волю.

Когда я сижу, я тоже отличаюсь от многих людей. Я редко разваливаюсь на стуле. Высота моего стула примерно равна длине моей голени. Мои ноги естественно расставлены шире плеч, что позволяет моим бёдрам постепенно раскрываться. Не для того, чтобы практиковать кунг-фу во время сидения, а потому, что моё тело привыкло сидеть так. Когда я пишу, я сижу так. Когда я читаю, я сижу так. Когда я раскладываю документы, я сижу так. Со временем я обнаружил, что раскрытие бёдер требует не только практики стояния — сама жизнь может выполнить это медленно. Большую часть времени я не осознаю, что практикую. Моё тело просто выбрало позу, которая кажется ему наиболее удобной и устойчивой.

Мои ноги перестали мёрзнуть много лет назад. До того, как мне исполнилось сорок, я помню, что мои ноги мёрзли каждую зиму — даже в носках в постели я не мог их согреть. Теперь это не так. В самые холодные зимние дни, когда температура опускается ниже нуля, я всё ещё ношу только тонкие матерчатые туфли на тонкой подошве. Никаких хлопчатобумажных туфель, никаких сапог на флисовой подкладке, никаких толстых стелек. Когда я иду на улице, подошвы моих ног тёплые. Не горячие, не потные — устойчивое тепло, как



будто под моими ногами есть огонь, но огонь не пылает — он просто излучает постоянное, равномерное тепло. Даже после долгого сидения мои ноги не остывают. Когда я встаю, моя кровь циркулирует, и подошвы ног возвращаются к этому теплу. Я не знаю, когда произошла эта перемена. Я никогда намеренно не «тренировал» свои ноги. Они изменились сами собой. Я думаю, это потому, что во время практики стояния ци и кровь всегда опускаются вниз. Со временем путь опускания становится каналом. Когда канал открывается, приходит тепло.

Стояние на одной ноге с закрытыми глазами — это то, что я начал включать в свою утреннюю программу только в последние годы. Сначала это было не для тренировки. Я просто хотел проверить, смогу ли я сохранять равновесие. Как оказалось, я мог стоять долго. Не терпя, а постепенно стабилизируясь во время стояния. Я не ищу рекордов. Я ищу «остановиться, когда я больше не хочу стоять». Однажды я простоял семьдесят пять минут. Не путём усилий, а забыв о времени. Сначала я знал, что стою. Через полчаса я уже не знал, стою ли я или просто витаю в облаках. Не блуждающий ум — граница между телом и сознанием просто размылась. В конце у меня не было никакой усталости, ни дрожи, ни чувства неминуемого падения. С закрытыми глазами я всё ещё знал, где находится мой центр тяжести. Иногда я корректировал свой вес — очень небольшое смещение, лёгкое нажатие стопой, и моё тело исправлялось. С первой по последнюю минуту ощущение оставалось одним и тем же — ни легче, ни труднее. Когда я опустил ногу, подошва моей ноги всё ещё была плоской. Без онемения, без дрожи. Когда я ступил на землю, обе ноги твёрдо встали, как будто я стоял всего мгновение, не более часа. На некоторых занятиях я выполнял семьдесят повторений на каждой ноге. В другие дни обе ноги вместе превышали двести повторений без единой потери равновесия. Частота сердечных сокращений, зарегистрированная моими умными часами, в основном оставалась между 70 и 80, иногда достигая 103 или 107. Я также заметил очень любопытное явление: примерно каждые двадцать минут мой левый глаз естественно ронял одну-две слезы — без боли, без дискомфорта, и всё возвращалось в норму вскоре после этого. Это происходило неоднократно.

Я никогда не пытался это объяснить. Я просто записал это, потому что моё тело всегда что-то мне говорит. Об эмпирических записях о стоянии на одной ноге с закрытыми глазами см. *Стояние на одной ноге Данти с закрытыми глазами в течение 75 минут* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>), *Дневник тренировок Данти* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>) и *Феноменология Данти в условиях сильного ветра* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>). О позе Золотого Петуха и медитативном покое см. *Поза Золотого Петуха и медитация* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>), *Поза Золотого Петуха — 23 минуты за одну сессию* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>) и *Структурная поза Золотого Петуха — 40 минут* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>).

Позже я сделал стояние на одной ноге с закрытыми глазами регулярной частью своей ежедневной практики — почти каждый день, но без фиксированного расписания. Иногда тридцать минут на каждую ногу, иногда пятьдесят. Я не смотрю на часы. Я не ставлю будильник. Я стою, пока моё тело не скажет мне «достаточно». Когда я останавливаюсь, я подхожу к окну и стою мгновение, позволяя ощущению позы на одной ноге медленно растворяться. Оно рассеивается медленно. Иногда, после завершения форм кулака, память об этой позе всё ещё сохраняется в моих подошвах и бёдрах. Я не пытаюсь стереть её. Она естественно исчезает, когда я перехожу к другим вещам.

Бескорневой шаг. Это мой повседневный способ ходьбы. Пятки оторваны от земли, вес переносится на переднюю часть стопы и пальцы. Не ходьба на цыпочках, а плавная, устойчивая ходьба на передней части стопы. Мой шаг короткий — около тридцати-пятидесяти сантиметров — короче, чем у большинства людей. При каждом шаге я «перекатываю» стопу, перенося вес сзади вперёд, а затем делаю следующий шаг. Я прохожу от десяти до тридцати тысяч шагов в день. Во время двадцативосьмидневного путешествия я не чувствовал никакой усталости, никакой боли и ни разу не останавливался, чтобы помассировать ноги. Не потому, что я «терпел», а потому, что мои ноги

чувствовали себя почти так же после ходьбы, как и до неё. Ноги не болели. Поясница не уставала. Дыхание не сбивалось. Иногда я шёл прямо до места назначения, ни разу не присев. Это не сила воли. Это потому, что моё тело приняло эту походку как свой режим движения по умолчанию, не требующий дополнительных ресурсов для её поддержания. Бескорневой шаг никогда не был задуман как испытание. Я просто хожу так естественно. Только позже я понял, что этот способ ходьбы сопровождал меня во многих местах. Во время своих путешествий я часто проходил более десяти тысяч шагов в день, иногда более двадцати тысяч, в течение многих дней подряд без заметной усталости.

Об эмпирических записях о Бескорневом шаге см. *Три часа шага*

Линцзы (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>)

и Шаг Линцзы с грузом в десять килограммов по пересечённой

местности (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>).

Помимо ходьбы, существует вариант Бескорневого шага, который я называю «Бескорневая независимая стойка». Эта поза фиксирует положение Бескорневого шага — пятки оторваны от земли, тело опирается только на переднюю часть стопы и пальцы, в равновесии на одной ноге. Эта поза отличается от стояния на одной ноге с закрытыми глазами: при стоянии с закрытыми глазами вся подошва находится на земле, площадь опоры велика, а центр тяжести устойчив. В Бескорневой независимой стойке площадь опоры составляет только переднюю часть стопы и пальцы, уменьшенная более чем наполовину. Голеностопный сустав должен постоянно производить микрорегулировки, а трёхглавая мышца голени и подошвенная фасция непрерывно несут статическую нагрузку. Для обычного человека эта поза начинает колебаться через тридцать секунд. Но в моей повседневной жизни — во время ожидания, например, на автобусных остановках, в очередях, на светофорах — я часто стою в этой позе и могу удерживать её в течение пяти-семи минут. Это не натренировано. Это естественное продолжение, сформированное годами ходьбы Бескорневым шагом. Когда поднятие пяток становится привычкой, стояние на одной ноге с поднятыми пятками становится

следующим уровнем этой привычки. Эти пять-семь минут — истинное выражение структуры голеностопа и стопы в статическом состоянии.

В октябре 2025 года я нёс около десяти килограммов снаряжения и совершил поездку туда и обратно к Прекестулену в Норвегии, используя Бескорневой шаг. Вертикальный перепад высоты составлял 604 метра. Всё путешествие заняло чуть более пяти часов, и я ни разу не сел. Я не рассматривал это как рекорд. Я просто шёл в своём обычном темпе. Не потому, что я сознательно отказывался садиться, а потому, что никогда не чувствовал в этом необходимости. Я шёл медленно, без спешки, шаг за шагом — используя переднюю часть стопы, чтобы захватывать камень, пальцы ног, чтобы держаться за скалистую поверхность, и ахиллово сухожилие, чтобы смягчать каждое спускание. На подъёме я опускал центр тяжести, не позволял коленям слишком сильно выдвигаться вперёд, слегка отводил бёдра назад и позволял бёдрам и пояснице разделять нагрузку с икрами. На спуске я делал более короткие шаги, пятки всё ещё оторваны от земли, контролируя скорость передней частью стопы и стабилизируя каждое приземление пальцами. Я не останавливался, чтобы перевести дух, опереться на скалу или сесть, чтобы попить воды. У меня была бутылка воды, и я пил на ходу, не останавливаясь. По пути люди сидели на камнях у обочины, задыхаясь, или сгибались, опираясь руками на колени. Я проходил мимо них. Они смотрели на меня. Никто не говорил. Я тоже не говорил. Я просто проходил мимо. Когда я вернулся на ровную землю, мои икры и подошвы ног были тёплыми — не болели, а с тем теплом, которое чувствуешь после завершения практики стояния. Оглядываясь назад, я понимаю, что мне действительно помог не тот день, а бесчисленные обычные утра повторяющейся практики, которые предшествовали ему. Об эмпирических записях о путешествии к Прекестулену см. *Проповедь меча на камне*

Бату (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>).

Каждое утро я практикую по полтора часа. В пересчёте на год как минимум 330 дней посвящены этой утренней рутине — стояние, медленная практика в

низкой стойке, парные мечи — что составляет около 500 часов в год. Кроме того, Бескорневой шаг — это мой повседневный способ ходьбы. В среднем я делаю около 5 000 шагов в день. При каждом шаге примерно тридцать-пятьдесят сантиметров и темпе около 100 шагов в минуту это составляет около сорока минут в день. Таким образом, Бескорневой шаг сам по себе добавляет около 240 часов непрерывной физической тренировки в год. Вместе общее годовое время тренировок составляет около 740 часов. Эти часы не выжаты намеренно. Они сами являются ритмом моей повседневной жизни. Мне не нужно планировать дополнительное время для тренировок, потому что я тренируюсь во время ходьбы, я тренируюсь во время стояния и я тренируюсь во время сидения. Кунг-фу не останавливается, когда моё ежедневное занятие заканчивается; оно просто продолжается в другой форме.

У меня нет спарринговой практики. Это означает, что все 740 часов посвящены структурному строительству и самокалибровке, а не техническому бою или физическим нагрузкам. Спарринг требует партнёра, скорости реакции и принятия решений в реальном времени — он тренирует внешнюю реакцию. То, что я тренирую, — это внутренняя калибровка: поза «Четырёхуровневого коня» калибрует скелет статически, медленная практика в низкой стойке сохраняет структурную целостность в движении, стояние на одной ноге с закрытыми глазами восстанавливает проприоцепцию без зрения, парные мечи с кистями средней длины сокращают лишние движения в динамике, а Бескорневой шаг переопределяет походку в повседневной ходьбе. Они не зависят от противника или скорости реакции. Их единственный противник — это напряжение и инерция самого тела. Без спарринга мои часы тренировок представляют собой чистое накопление. Каждая минута действует непосредственно на реконструкцию телесной структуры, вместо того чтобы прерываться или расходоваться на противоборство. Спарринг также несёт самый высокий риск травм, в то время как моя система является низкоударной и высокоустойчивой — именно поэтому она может стабильно работать 740 часов в год без накопительного износа. Прогресс в спарринге зависит от уровня противника, тогда как прогресс в моей практике зависит только от глубины моего



собственного телесного осознания. Поэтому эффективность тренировок никогда не нарушается отсутствием партнёра. В области «структурного строительства» 740 часов — это чрезвычайно много, потому что большинство практикующих тратят большую часть своего времени на спарринг и очень мало на структурное строительство. Я — противоположность — без спарринга всё время уходит на оттачивание структуры. Эта чисто структурная тренировка не требует спарринга для проверки, но она проявляется другими способами — стояние на одной ноге с закрытыми глазами 75 минут без колебаний, ходьба к Прекестулену Бескорневым шагом пять часов без отдыха, ноги никогда не мёрзнут зимой, колени способны потеть. Это сигналы, которые тело посылает, когда структура становится прочной.

Каждый день проходит так — стояние, кулак, меч, одна нога, Бескорневой шаг. Это не учебный план, не план, не задача, которую я должен «выполнить».

Когда я делаю эти вещи, я не «практикую кунг-фу» — я живу — я живу своим утром, я живу своим дыханием, я живу подошвами своих ног. Если кунг-фу — это вещь, оно должно быть как дыхание — что-то, что вы делаете не задумываясь. Я не сосредотачиваюсь на даньтянь, потому что не верю, что кунг-фу достигается путём охраны какого-либо конкретного места. Я полагаюсь на правильное размещение скелета, позволение весу осесть и замедление дыхания. Затем всё начинает двигаться само собой. Приходит тепло. Ноги тёплые. Колени потеют. Кисти меча никогда не запутываются. Одна нога не колеблется. Бескорневой шаг не утомляет. Ничто из этого не натренировано. Это то, что остаётся после того, как всё лишнее напряжение снято. О полных эмпирических записях об общем состоянии тела см. *Происхождение Дань-Тел:*

*Основополагающее заявление о личной системе практики тела и*

*разума* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>), *Тело как вселенная: структура жизни происхождения*

*Даньбэнь* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>), *Обратное*

*старение* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>)

*и Австралийская международная академия цигун и тайцзи (2024–настоящее время): институциональная документация и интегративное исследование*

долгосрочной независимой системы телесной

практики (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>).

С годами я пришёл к убеждению, что по-настоящему меняет тело не какое-то разовое экстраординарное усилие, а долгосрочный стабильный образ жизни. Когда я практикую формы кулака, я практикую кунг-фу. Когда я хожу, я практикую. Когда я стою и раскладываю вещи, я практикую. Когда я пишу, я всё ещё сохраняю телесное состояние практики. Многие люди отделяют практику от жизни. Я не могу их разделить. Кунг-фу не останавливается, когда я заканчиваю свою ежедневную тренировку. Оно просто продолжается в другой форме. Оно входит в мою позу стоя, в мою походку, в моё дыхание, в мою работу и в моё письмо. Я не планирую время каждый день для практики кунг-фу. Я позволяю кунг-фу постепенно стать самой жизнью. Об эмпирических записях о сохранении здоровья и естественных обращениях телесных функций см. *От крайней чувствительности к холоду до устойчивости к*

*холоду* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>), *Уровни устойчивости к*

*холоду* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>), *Анализ улучшения устойчивости к*

*холоду* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>), *Обращение устойчивого шелушения кожи*

*головы* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>), *Циркуляция ци и крови, активация*

*мозга* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>)

*и Цигун лечит диабетическую макулярную*

*дегенерацию* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>).

Мне пятьдесят восемь лет в 2026 году. Я не чувствую этого возраста. Это не число, которого я должен избегать. Я путешествовал по многим местам, практиковал многие виды стояния, выполнял многие формы кулака и пробовал

многие способы ходьбы. То, что осталось, — это то, что я описал выше. Они не самые сложные, не самые загадочные, не самые известные — но они те, что остались со мной дольше всего. Я никогда не хотел использовать кунг-фу, чтобы с чем-то соревноваться. Я просто стою на берегу моря каждую зарю. Иногда я смотрю на море. Иногда я закрываю глаза. Иногда я считаю свои вдохи. Иногда я не считаю ничего вовсе. Кунг-фу — это когда я поднимаю воротник, расправляю стопы, отпускаю кисть меча и доверяю своё дыхание своему телу. Это не настойчивость. Это не аскетическая выносливость. Это не терпение. Это мой способ жить. Кунг-фу — это жизнь.

## Приложение: Связанная литература

Следующие работы представляют собой эмпирические записи, сформированные автором в результате долгосрочной боевой телесной практики. Они имеют прямое отношение к содержанию данной статьи и могут служить дополнительным чтением и проверяемыми источниками.

1. *Поза «Коня» · Корень и Ось — От практики стояния к систематическим эмпирическим записям о структуре тела*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>
2. *Стояние на одной ноге Данти с закрытыми глазами в течение 75 минут*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>
3. *Дневник тренировок Данти*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>
4. *Поза тайцзи против противника вдвое тяжелее меня*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>
5. *Происхождение Дань-Тел: Основополагающее заявление о личной системе практики тела и разума*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>

6. *Экстремальные боевые искусства: Дневник происхождения Данти 20260121*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>
7. *Анализ «Сюй Лин Дин Цзинь»*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>
8. *Биография великого мастера тайцзи Ли Цзинъю: Краткая современная история тайцзи стилей Чэнь и У*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>
9. *Тайцзи входит в университетскую систему: переоценка отношений между наследниками и академической системой*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>
10. *Проповедь меча на камне Бату*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>
11. *Шаг Линцзы с грузом в десять килограммов по пересечённой местности*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>
12. *От крайней чувствительности к холоду до устойчивости к холоду*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>
13. *Уровни устойчивости к холоду*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>
14. *Анализ улучшения устойчивости к холоду*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>
15. *Поза Золотого Петуха и медитация*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>
16. *Обратное старение*  
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>
17. *Тело как вселенная: структура жизни происхождения Даньбэнь*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>
18. *Австралийская международная академия цигун и тайцзи (2024–настоящее время): институциональная документация и интегративное исследование долгосрочной независимой системы телесной практики*  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

19. *Поза Золотого Петуха — 23 минуты за одну сессию*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>

20. *Структурная поза Золотого Петуха — 40 минут*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>

21. *Три часа шага Линцзы*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>

22. *Обращение устойчивого шелушения кожи головы*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>

23. *Феноменология Данти в условиях сильного ветра*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

24. *Циркуляция ци и крови, активация мозга*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>

25. *Цигун лечит диабетическую макулярную дегенерацию*

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>



## 쿵푸는 삶이다

저자: 제피 차오 후이 우 (국제 독립 학자 · 무예 지혜의 계승자)

출처: <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042>

날짜: 2026 년 7 월 7 일 화요일 오전 7 시 54 분

### 면책 조항

이 글에 설명된 모든 훈련 방법, 동작, 자세 및 훈련 시간은 저자가 장기간의 신체적 실천을 통해 형성된 개인적인 습관과 기록입니다. 이는 어떠한 훈련 조언이나 교육 지침도 구성하지 않습니다. 무술과 신체 훈련에는 내재된 위험이 따릅니다. 각 개인은 자신의 신체 상태, 기본 능력 및 적응 능력을 가지고 있습니다. 자신의 상태와 관련된 위험을 완전히 이해하지 않은 상태에서 이러한 실천을 모방하거나 시도하지 마십시오. 건강에 대한 우려나 훈련 필요가 있는 경우 전문 코치나 의사와 상담하십시오. 저자와 이 글은 모방이나 시도로 인해 발생하는任何 부상이나 결과에 대해 책임을 지지 않습니다.



수년 동안 나는 동부 해안에서 얼마나 많은 아침을 시작했는지 셀 수 없을 정도다. 다른 사람들은 일출을 바라보지만, 나는 매일 해가 뜨기 직전 그 가장 조용한 순간을 더 잘 알고 있다. 겨울에도 6~7 도의 바닷바람이 얼굴에 불어올 때, 나는 여전히 반팔 티셔츠 위에 얇은 방풍 재킷을 입고 동부 해안으로 걸어가 재킷 지퍼를 올리고 서기 수련을 시작한다. 이곳의 고도는 약 3 미터에 불과하다. 깊은 산도, 오래된 사찰도, 특별한 훈련 환경도 없다. 그저 항상 그곳에 있는 바다, 바람, 그리고 끊임없이 변화하는 하늘만이 있을 뿐이다. 나는 거의 매일 아침 전체 수련을 완료하며, 한 시간 반에서 두 시간 동안 수련한다. 권법 형태와 검 수련이 끝나면 천천히 집으로 걸어가며, 종종 앉아서 30 분 동안 기타를 친다. 이러한 삶의 리듬은 내가 알아채지 못하는 사이에 내 것이 되었다.

시드니의 겨울은 바닷바람이 강하고 섭씨 6 도에서 9 도 사이이다. 나는 얇은 방풍 재킷을 입고 그 아래에 반팔 티셔츠, 속건성 바지를 입는다. 나는 워밍업을 하지 않는다. 관절을 늘리지 않고, 근육을 두드리지 않으며, 손바닥을 문지르지 않는다. 나는 그런 습관들이 전혀 없다. 나의 워밍업은 단순히 그곳에 서서 발을 벌리고, 쪼그려 앉아 '사평마' 자세를 취하는 것이다. 이것이 이미 내 하루의 출발점이다. 나는 서기 수련을 '준비'하기 위해 아무것도 할 필요가 없다. 서기 자체가 준비다. 나의 쿵푸는 다른 곳에서 시작되지 않는다. 그것은 내가 서 있는 그곳에서 시작된다.

사평마 자세: 세 개의 수평과 하나의 수직 정렬. 무릎은 안쪽이나 바깥쪽으로 돌지 않는다. 엉덩이는 뒤로 튀어나오지 않는다. 허리는 무너지지 않는다. 머리는 위로 기울지 않는다. 등은 굽지 않는다. 나는 처음에 이 규칙들을 몰랐다. 내 몸이 나에게 가르쳐 주었다. 나는 자세를 잡고, 체중을 발바닥으로 내리고, 고관절을 이완시키며, 척추를 곧게 펴고, 턱을 살짝 당기고, 어깨를 풀고, 힘이 땅으로 흘러가도록 한다. 힘을 '밀어내는' 것이 아니라, '붙잡지 않는' 것이다. 2 분 정도 지나면 온기가 온다. 온몸이 동시에 뜨거워진다. 가슴에서 등으로, 허벅지에서 종아리로, 발바닥에서 정수리까지. 한 곳에서 시작하여 점차 퍼져나가는 것이 아니다. 온몸이 한꺼번에 따듯해진다. 마치 누군가 내 안에서 스위치를 켜서 빛이 방 전체를 가득 채운 것처럼. 나는 단전에 집중한 적이 없다. 단전이 어디에 있는지 확인한 적도 없다. 서기를 수련할 때 나는 특정 지점을 '지키지' 않는다. 골격 구조가 스스로 올바른 위치를 찾도록 한다. 골격이 올바르게 호흡이 따른다. 호흡이 따르면 온기가 온다. 나는 정신적 의도로 그것을 인도하지 않는다. 나는 의지력으로 밀어내지 않는다. 나는 아무것도 하지 않는다. 그저 서서, 이완하고, 기다릴 뿐이다. 온기는 스스로 온다.

8 분. 떨림 없음. 피로 없음. 이는 내가 이를 악물고 견디기 때문이 아니라, 내가 서 있는 동안 시간이 그냥 흘러가기 때문이다. 때로는 끝내기 전에 8 분이 지났는지 확인하기 위해 시계를 흘깃 본다. 때로는 시계를 보지 않고, 끝났을 때 아래를 보면 반 분이나 1 분이 더 많거나 적은 것을 확인한다. 나는 서기 수련 시간을 재지 않으며, 멈추기 위한 타이머도 설정하지 않는다. 내 몸이 '충분하다'고 느낄 때 멈춘다. 8 분은 내가 자주 되돌아가는 시간이다. 한계도, 목표도 아닌, 그저 편리한 습관일 뿐이다. 나는 더 오래 서기도 하고 더 짧게 서기도 했지만, 8 분은 내가 가장 자주 돌아가는 숫자이다. 자세를 마무리하는 것은 간단하다. 나는 손을 비비지 않고, 다리를 마사지하지 않으며, 팔을 흔들지 않고, 허리를 두드리지 않는다. 나는 일어서서 제자리에서 두 걸음 걷는다. 내 걸음은 흐트러지지 않고, 호흡은 위로 뜨지 않는다. 그런 다음 바로 권법 형태로 넘어간다.

나중에 나는 가끔 스마트워치를 흘깃 보기 시작했다. 데이터를 추적하기 위해서가 아니라, 내 몸에서 실제로 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하기 위해서였다. 나는 많은 감각들이 각자의 패턴을 따른다는 것을 발견했다. 말 자세 약 8 분 동안 나는 약 51~53 회 호흡을 한다. 이는 한 번 호흡에 약 11~13.5 초가 걸린다는 뜻이다. 약 10~15 회 호흡 후에는 온몸이 함께 따뜻해지기 시작한다. 한 부분이 먼저가 아니라, 온몸이 갑자기 내부에서 밝아진다. 최대 심박수는 보통 분당 약 140 회이며, 때로는 137, 143, 149 회로 날씨에 따라 약간 다르지만 전반적으로 매우 안정적이다. 수련을 마칠 때는 종종 정수리에 약간의 땀만 맺힐 뿐이다. 몸은 피곤하지 않고, 약해지지 않으며, 나는 결코 의지력에 의존하여 버티지 않는다. 나는 매일 같은 것을 반복할 뿐이며, 내 몸은 매일 거의 같은 반응을 보인다. 서기를 마친 후 2 분이 지나면 심박수는 70 아래로 떨어진다. 무릎에는 땀이 날 수 있다. 겨울에는 발이 거의 절대 차갑지 않다. 말 자세 수련에 대한 체계적인 경험 기록에 대해서는 *말 자세 · 뿌리와 축 — 서기 수련에서 신체 구조의 체계적 경험*

기록으로 (<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>)를 참조하라.

서기 수련 후에는 낮은 틀에서의 느린 수련이 이어진다. 태극권과 형의권, 다른 것은 섞지 않는다. 틀은 매우 낮게 설정된다. 평소 서 있는 자세보다 적어도 머리 하나는 낮다. 의도적으로 아래로 누르는 것이 아니라, 무게 중심이 바닥까지 가라앉고, 엉덩이가 내려가고, 무릎이 구부러지고, 발바닥이 땅을 움켜쥐게 한다. 나는 힘, 속도, 주먹의 빠르기, 회전의 날카로움을 추구하지 않는다. 나는 오직 한 가지만을

추구한다. 모든 동작 동안, 몸이 서기 수련 때와 같은 이완과 침잠을 유지할 수 있는가? 동작이 아무리 느려도 몸은 흠어져서는 안 된다. 단편, 운수, 봉권, 포권 — 천천히 움직이고, 무게 중심을 천천히 이동시키고, 힘을 발뒤꿈치에서 손끝으로 천천히 전달한다. 각 동작에서 호흡은 한 번의 들숨과 한 번의 날숨과 일치한다. 숨을 참지 않는다. 숨을 서두르지 않는다. 한 시간 반은 길게 느껴지지 않는다. 때로는 짧게 느껴진다. 시계를 보면 한 시간 반이 이미 지나가 있다. 나는 피곤함, 통증, 답답함을 느끼지 않는다. 낮은 틀 수련이 끝나면 몸은 여전히 따뜻하고 건조하지 않다. 땀은 가볍다. 등과 관자놀이에만 있다. 과도한 땀도, 식은땀도 없다. 태극권 전승과 구조적 측면에 대한 경험 기록에 대해서는 *태극권이 대학 체계에 들어간다: 전승자와 학술 체계의 관계 재평가* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>), '허령정근' 분석 (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>) 및 태극권 대가 이경무 전기: 진식·오식 태극권 근현대 간사 (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>)를 참조하라.

낮은 틀에서의 느린 수련 후에는 검이다. 중간 길이 술이 달린 태극쌍검. 두 검은 무겁지 않지만 술은 길다. 땅에 닿을 만큼 길다. 이 술은 장식이 아니라 스승이다. 술이 내 손에 엉키면 손목이 이완되지 않았거나, 팔꿈치가 내려가지 않았거나, 어깨가 열리지 않았거나, 허리가 회전하지 않았음을 의미한다. 술이 목적 없이 흔들리며 칼날 뒤에 끌려가고 뒤편이면 내 힘이 연속적이지 않았고 진이 전달되지 않았음을 의미한다. 쌍검을 수련할 때 나는 형식을 세지 않고 연속 동작을 외우지 않는다. 나는 오직 술만을 본다. 술이 매끄럽게 흐르면 내 손이 올바르다. 술이 엉키지 않으면 내 몸이 올바르다. 쌍검이 함께 춤추고 술은 결코 엉키지 않는다. 내가 술을 계속 주시하며 엉키는 것을 방지하기 때문이 아니라, 볼 필요가 없기 때문이다. 술은 저희 길을 가고, 나는 내 길을 간다. 내 검이 호를 그리면 술은 호를 따른다. 내 검이 멈추면 술은 공중에서 한 번 흔들린 후 가라앉는다. 엉킴 없음, 감김 없음, 걸림 없음. 때로는 수련 후반부에 내가 두 검을 쥐고 있다는 것을 잊는다. 나는 내 손과 공기 사이의 연장만을 느낀다. 나와 함께 숨 쉬는 연장. 검은 무겁지 않고, 술은 부담스럽지 않다. 끝내고 검을 내려놓으면 손가락에 자국조차 남지 않는다. 나는 매일 오른손과 왼손 잡기를 연습하고, 손을 번갈아 가며, 동기화와 비동기화, 같은 방향과 반대 방향으로 움직인다. 다양성을 늘리기 위해서가 아니라, 내 몸의 불필요한 움직임을 지속적으로 줄이기 위해서다. 천천히, 나는 중간 속도에서 두 개의 긴 술 검들이 서로 엉키지

않도록 할 수 있는 지점에 도달했다. 이것은 술이 나에게 복종하기 때문이 아니라, 내 몸이 유연해졌기 때문임을 안다.

검 수련을 마친 후, 내 마무리 방법은 간단하다. 나는 앉지 않고, 쪼그려 앉지 않고, 벽에 기대지 않으며, 땀을 닦지 않는다. 나는 잠시 가만히 서서 눈을 감고 호흡이 서기 수련 때의 리듬으로 돌아가도록 한다. 때로는 1~2 분, 때로는 3~5 분 서 있기도 한다. 의도적으로 '기를 모으기' 위함이 아니라, 몸이 움직임에서 정지로 전환하여 점차 자신으로 돌아오도록 하기 위함이다. 내 심장 박동이 수련 전 수준으로 완전히 돌아오고, 호흡이 더 이상 들을 필요가 없을 정도로 안정되면, 나는 눈을 뜨고, 검을 닦고, 검집에 넣고, 재킷 지퍼를 올리고, 집으로 돌아간다. 좁은 해안 길을 따라 집으로 돌아간다. 때로는 달리기 하는 사람들을 만난다. 그들이 지나갈 때 흰 숨결이 찬 바람 속으로 흩어진다. 나는 흔들림 없이 걷는다. 급하지도 않고 느리지도 않다. 그들은 그들의 달리기를 하고, 나는 나의 걷기를 한다. 그들이 나를 알아채는지 모르겠다. 알아챌 필요도 없다.

나의 하루 수련의 마무리는 바닷가가 아닌, 기타 줄 위에서 이루어진다.

아침 수련이 끝나면 나는 30 분 동안 핑거스타일 기타를 연주한다. 대부분의 사람들은 이를 음악적 취미로 보겠지만, 나에게 그것은 '단체 본원' 체계에서 빼놓을 수 없는 '화공(化功)'의 법문이다.

형의권의 온몸의 힘이 손끝까지 미쳐야 하듯, 핑거스타일 기타는 손가락, 손목, 팔이 극도로 이완되고 가라앉은 상태에서 움직여야 한다. 기타 줄의 미세한 진동은 아침에 길러낸 이완을 시험한다. 어느 관절 하나라도 뻣뻣하면, 튕겨 나오는 소리는 거칠고 막힌다.

30 분간 흐르는 선율은 격렬한 심박과 힘줄의 신장에서 내 몸을 차분하게 이행시킬 뿐 아니라, 손끝의 미세한 움직임을 통해 떠도는 기혈과 흩어진 뜻을 완전히 내면으로 수렴시킨다. 이로써 하루의 수련이 비로소 진정으로 완성된다.

집에 돌아온 후, 나는 의도적으로 눕지 않고 휴식한다. 나는 평소의 일과를 계속한다. 세수, 아침 식사, 창밖의 바다 감상, 앉아서 차 한 잔 마시기. 때로는 몇 가지 집안일을 하고, 때로는 읽고, 때로는 아무것도 하지 않는다. 나는 아침에 절대 낮잠을 자지 않는다. 그럴 필요가 없었다. 기회가 있을 때마다 나는 선다. 의도적으로 '서서



일하기'가 아니라, 자연스럽게 선다. 서서 읽고, 서서 물건을 정리하고, 서서 사람들과 대화한다. 내가 억지로 서 있는 것이 아니라, 오래 앉아 있을 수 없기 때문이다. 내 몸은 서 있는 것을 더 선호한다고 말한다. 나는 그 의지를 존중한다.

내가 앉을 때도 나는 많은 사람들과 다르다. 나는 의자에 거의 주저앉지 않는다. 내 의자의 높이는 대략 내 종아리 길이와 같다. 내 발은 자연스럽게 어깨 너비보다 더 벌어져 있어 엉덩이가 점차 열릴 수 있게 한다. 앉아서 쿡푸를 수련하기 위해서가 아니라, 내 몸이 이렇게 앉는 것에 익숙해졌기 때문이다. 내가 글을 쓸 때도, 읽을 때도, 자료를 정리할 때도 이렇게 앉는다. 시간이 지나면서 나는 엉덩이 열기가 서기 수련만으로 필요한 것이 아님을 발견했다. 삶 자체가 그것을 천천히 이루어낼 수 있다. 대부분의 시간 동안 나는 수련하고 있다는 것을 깨닫지 못한다. 내 몸은 그저 가장 편안하고 안정적이라고 느껴지는 자세를 선택했을 뿐이다.

내 발은 수년 전부터 더 이상 차갑지 않게 되었다. 40 세가 되기 전, 나는 매년 겨울마다 발이 차가웠음을 기억한다. 양말을 신고 잠자리에 들어도 따뜻해지지 않았다. 이제는 그렇지 않다. 겨울中最 추운 날, 기온이 영하로 떨어져도 나는 여전히 얇은 밀창의 천 신발만 신는다. 면화 신발도, 양털 안감 부츠도, 두꺼운 깔창도 사용하지 않는다. 밖을 걸을 때 내 발바닥은 따뜻하다. 뜨겁지도 않고, 땀이 나지도 않는다. 안정된 온기다. 마치 내 발 아래에 불이 있는 것 같지만, 불은 타오르지 않고 일정하고 고른 열을 방출할 뿐이다. 오랜 시간 앉아 있어도 발은 차가워지지 않는다. 일어서면 혈액이 순환되고 발바닥은 그 온기를 되찾는다. 이 변화가 언제 일어났는지 나는 모른다. 나는 결코 의도적으로 내 발을 '훈련'하지 않았다. 발은 스스로 변했다. 나는 이것이 서기 수련 중에 기와 혈이 항상 아래로 가라앉기 때문이라고 생각한다. 시간이 지나면서 가라앉는 길은 통로가 된다. 통로가 열리면 온기가 온다.

눈을 감고 한 발로 서기는 내가 최근 몇 년 동안에야 아침 일과에 포함시키기 시작한 것이다. 처음에는 수련을 위한 것이 아니었다. 나는 단지 균형을 유지할 수 있는지 테스트해 보고 싶었을 뿐이다. 알고 보니 나는 오랫동안 서 있을 수 있었다. 견디는 것이 아니라, 서 있는 동안 점차 안정되어 가는 것이었다. 나는 기록을 추구하지 않는다. 나는 '더 이상 서고 싶지 않을 때 멈추는 것'을 추구한다. 한 번은 75 분 동안 서 있었다. 억지로 견딘 것이 아니라, 시간을 잊어버린 것이다. 처음에는 내가 서 있다는 것을 알았다. 30 분이 지나자 나는 서 있는 것인지 그냥 멍하니 있는 것인지 알 수 없었다. 마음이 산만해진 것이 아니라, 신체와 의식의 경계가 그냥 흐려진 것이다.

끝날 때까지 나는 피로, 떨림, 곧 무너질 것 같은 느낌이 없었다. 눈을 감고 있어도 무게 중심이 어디에 있는지 알 수 있었다. 때로는 체중을 조정했다. 매우 작은 이동, 발을 살짝 누르기만 해도 몸이 스스로 교정되었다. 첫 1 분부터 마지막 분까지 느낌은 동일하게 유지되었다. 더 쉬워지지도, 더 어려워지지도 않았다. 다리를 내렸을 때 발바닥은 여전히 평평했다. 저림도, 떨림도 없었다. 땅을 밟았을 때 두 발 모두 단단히 착지했다. 마치 1 시간 이상 아니라 한 순간만 서 있었던 것처럼. 어떤 세션에서는 각 다리에서 70 회 반복을 완료했다. 다른 날에는 두 다리를 합쳐 200 회를 넘겼으며, 단 한 번의 균형 상실도 없었다. 스마트워치가 기록한 심박수는 대부분 70 에서 80 사이를 유지했으며, 때로는 103 이나 107 에 도달했다. 또한 매우 특이한 현상을 발견했다. 약 20 분마다 내 왼쪽 눈에서 자연스럽게 한두 방울의 눈물이 흘렀다. 통증도, 불편함도 없었고, 잠시 후면 정상으로 돌아왔다. 이것은 반복해서 일어났다. 나는 그것을 설명하려고 시도한 적이 없다. 그냥 기록만 했다. 내 몸은 항상 무언가를 말해주고 있기 때문이다. 눈을 감고 한 발로 서기에 대한 경험 기록에 대해서는 *눈을 감은 단체 독립 75 분* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>), *단체 수련 일지* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>) 및 *극한 바람 조건에서의 단체 현상학* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>)을 참조하라. 금계독립과 명상적 고요에 대해서는 *금계독립과 명상* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>), *금계독립 1 회/23 분* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>) 및 *구조적 금계독립 40 분* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>)을 참조하라.

이후 나는 눈을 감고 한 발로 서기를 일상 수련의 정규 부분으로 만들었다. 거의 매일 하지만, 고정된 시간은 없다. 때로는 각 다리당 30 분, 때로는 50 분. 나는 시계를 보지 않는다. 알람도 설정하지 않는다. 내 몸이 '충분하다'고 말할 때까지 선다. 멈추면, 나는 창가로 가서 잠시 서서 한 발 서기의 감각이 천천히 녹아내리도록 한다. 그것은 천천히 사라진다. 때로는 권법 형태를 마친 후에도 그 자세의 기억이 내 발바닥과 엉덩이에 여전히 남아 있기도 하다. 나는 그것을 지우려고 하지 않는다. 다른 일로 넘어갈 때 자연스럽게 사라진다.

무근보. 이것이 나의 일상적인 걷기 방식이다. 발뒤꿈치를 땅에서 떼고, 전족부와 발가락으로 체중을 지지한다. 발끝으로 걷는 것이 아니라, 전족부로 부드럽고 지속적으로 걷는 것이다. 나의 보폭은 짧다. 약 30~50 센티미터로 대부분의 사람들보다 짧다. 매 걸음마다 발을 '굴러' 체중을 뒤에서 앞으로 이동시킨 후 다음 걸음을 내딛는다. 나는 하루에 1 만에서 3 만 보를 걷는다. 28 일간의 여행 동안 나는 피로도, 통증도 없었고, 발을 마사지하기 위해 멈춘 적도 없었다. '참아낸' 것이 아니라, 걷기 전과 후에 발의 느낌이 거의 같았기 때문이다. 다리는 아프지 않았고, 허리는 피곤하지 않았으며, 호흡은 흐트러지지 않았다. 때로는 한 번도 앉지 않고 목적지까지 곧바로 걸어가기도 했다. 이것은 의지력이 아니다. 내 몸이 이 걸음걸이를 기본 이동 방식으로 받아들여, 그것을 유지하기 위해 추가 자원이 필요하지 않게 되었기 때문이다. 무근보는 결코 도전으로 의도된 적이 없다. 나는 그저 자연스럽게 이렇게 걷는다. 나중에야 이 걷기 방식이 많은 곳에서 나와 함께했다는 것을 깨달았다. 여행 중에는 종종 하루에 1 만 보 이상, 때로는 2 만 보 이상을 여러 날 연속으로 눈에 띄는 피로 없이 걸었다. 무근보에 대한 경험 기록에 대해서는 *영자보*

3 시간 (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>)

및 10kg 중량 *영자보*

*크로스컨트리* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>)

)를 참조하라.

걷기 외에도 무근보에는 '무근독립장'이라고 부르는 변형이 있다. 이 자세는 무근보의 자세를 고정시킨 것으로, 발뒤꿈치를 땅에서 떼고, 전족부와 발가락만으로 몸을 지지하며, 한 발로 균형을 잡는다. 이 자세는 눈을 감고 한 발로 서는 것과 다르다. 눈을 감고 설 때는 발바닥 전체가 땅에 닿아 지지 면적이 넓고 무게 중심이 안정적이다. 무근독립장에서는 지지 면적이 전족부와 발가락만으로 절반 이상 줄어든다. 발목 관절은 지속적으로 미세 조정을 해야 하며, 종아리 삼두근과 족저근막은 지속적으로 정적 하중을 견딘다. 일반인에게는 이 자세가 30 초 후부터 흔들리기 시작한다. 하지만 내 일상 생활에서 — 버스 정류장, 줄 서기, 신호등 대기 등 기다리는 동안 — 나는 종종 이 자세로 서 있으며, 5~7 분 동안 유지할 수 있다. 이것은 훈련된 것이 아니다. 수년간의 무근보 걷기를 통해 형성된 자연스러운 연장이다. 발뒤꿈치를 드는 것이 습관이 되면, 발뒤꿈치를 들고 한 발로 서는 것이 그 습관의 다음 단계가 된다. 이 5~7 분은 정적 상태에서 발목과 발의 구조가 진정으로 표현되는 것이다.

2025 년 10 월, 나는 약 10kg 의 장비를 메고 무근보를 이용하여 노르웨이 프레이케스톨렌을 왕복했다. 수직 고도 차이는 604 미터였다. 전체 여정은 5 시간 조금 넘게 걸렸고, 나는 단 한 번도 앉지 않았다. 나는 그것을 기록으로 여기지 않았다. 나는 그저 평소의 속도로 걸었을 뿐이다. 의도적으로 앉기를 거부한 것이 아니라, 앉을 필요를 전혀 느끼지 못했기 때문이다. 나는 천천히, 서두르지 않고, 한 걸음 한 걸음 걸었다. 전족부로 돌을 잡고, 발가락으로 암벽 표면을 붙잡고, 아킬레스건으로 매 하강을 완충했다. 오르막에서는 무게 중심을 낮추고, 무릎이 너무 앞으로 나가지 않도록 하고, 엉덩이를 약간 뒤로 빼고, 허벅지와 허리가 종아리와 하중을 분담하도록 했다. 내리막에서는 보폭을 더 짧게 하고, 발뒤꿈치는 여전히 땅에서 떼고, 전족부로 속도를 조절하고, 발가락으로 매 착지점을 안정시켰다. 나는 숨을 고르기 위해 멈추지 않았고, 바위에 기대지 않았으며, 앉아서 물을 마시지 않았다. 나는 물병을 가지고 걸으면서 마셨고, 멈추지 않았다. 길가에는 바위에 앉아 숨을 헐떡이는 사람들, 무릎에 손을 짚고 구부린 사람들이 있었다. 나는 그들 옆을 지나쳤다. 그들은 나를 쳐다보았다. 아무도 말하지 않았다. 나도 말하지 않았다. 그저 지나쳐 갔을 뿐이다. 평지로 돌아왔을 때 내 종아리와 발바닥은 따듯했다. 통증이 아니라, 서기 수련을 마친 후 느껴지는 그런 온기였다. 되돌아보면, 진정으로 나를 도운 것은 그날이 아니라, 그날에 앞선 수많은 평범한 아침의 반복적인 수련이었음을 깨닫는다. 프레이케스톨렌 여행에 대한 경험 기록에 대해서는 *바투 바위에 걸을 전하다* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>)를 참조하라.

매일 아침 나는 한 시간 반 동안 수련한다. 1 년으로 계산하면 적어도 330 일이 이 아침 루틴에 할애된다. 서기, 낮은 틀에서의 느린 수련, 쌍검 — 이는 연간 약 500 시간에 해당한다. 또한 무근보는 나의 일상적인 걷기 방식이다. 평균적으로 하루에 약 5,000 보를 걷는다. 한 걸음에 약 30~50 센티미터, 분당 약 100 보의 속도로, 이는 하루에 약 40 분에 해당한다. 따라서 무근보만으로도 연간 약 240 시간의 지속적인 신체 훈련이 추가된다. 합산하면 연간 총 훈련 시간은 약 740 시간이다. 이 시간들은 의도적으로 짜낸 것이 아니다. 그것들은 그 자체로 내 일상의 리듬이다. 나는 훈련을 위해 추가 시간을 계획할 필요가 없다. 왜냐하면 나는 걸을 때도 훈련하고, 설 때도 훈련하고, 앉을 때도 훈련하기 때문이다. 쿵푸는 내 일일 수련이 끝나도 멈추지 않는다. 그것은 단지 다른 형태로 계속될 뿐이다.

나는 대련 수련을 하지 않는다. 이는 740 시간 모두가 구조적 구축과 자가 교정에 전념되며, 기술적 격투나 신체적 소모에 사용되지 않음을 의미한다. 대련은 파트너, 반응 속도, 실시간 의사 결정을 필요로 한다. 그것은 외부 반응을 훈련한다. 내가 훈련하는 것은 내부 교정이다. 사평마 자세는 정적으로 골격을 교정하고, 낮은 틀에서의 느린 수련은 움직임 중에 구조적 무결성을 유지하며, 눈을 감고 한 발로 서기는 시각 없이 고유 감각을 재구축하고, 중간 길이 술의 쌍검은 역동적인 불필요한 움직임을 줄이며, 무근보는 일상적인 걷기에서 보행을 재정의한다. 이것들은 상대방이나 반응 속도에 의존하지 않는다. 그들의 유일한 상대는 신체 자체의 긴장과 관성이다. 대련이 없으면, 내 훈련 시간은 순수한 축적이다. 매 분은 신체 구조의 재구성에 직접 작용하며, 대립에 의해 중단되거나 소모되지 않는다. 대련은 또한 가장 높은 부상 위험을 수반하는 반면, 내 시스템은 저충격, 고내구성이다. 이것이 바로 연간 740 시간을 누적 마모 없이 안정적으로 운영할 수 있는 이유이다. 대련에서의 진보는 상대방의 수준에 의존하는 반면, 내 수련에서의 진보는 내 자신의 신체 인식의 깊이에만 의존한다. 따라서 훈련 효율은 파트너의 부재로 인해 방해받지 않는다. '구조적 구축' 영역에서 740 시간은 매우 높은 수치이다. 대부분의 수련자들은 시간의 많은 부분을 대련에 쓰고 구조적 구축에는 거의 쓰지 않기 때문이다. 나는 그 반대다. 대련이 없으므로 모든 시간이 구조를 다듬는 데 사용된다. 이 순수한 구조적 훈련은 검증 위해 대련을 필요로 하지 않지만, 다른 방식으로 나타난다. 눈을 감고 75 분 동안 한 발로 서서 흔들리지 않는 것, 무근보로 5 시간 동안 프레이케스톨렌을 걸어서 앉지 않는 것, 겨울에 발이 절대 차갑지 않은 것, 무릎에 땀이 나는 것. 이들은 구조가 단단해졌을 때 신체가 보내는 신호이다.

매일이 이렇게 지나간다. 서기, 권법, 검, 한 발, 무근보. 이것은 커리큘럼도, 계획도, 내가 '완료'해야 할 작업도 아니다. 내가 이런 일들을 할 때, 나는 '쿵푸를 수련하는' 것이 아니라, 살아가고 있는 것이다. 내 아침을 살고, 내 호흡을 살고, 내 발바닥을 살고 있다. 쿵푸가 하나의 사물이라면, 그것은 호흡과 같아야 한다. 생각하지 않고 하는 것. 나는 단전에 집중하지 않는다. 쿵푸가 특정 장소를 지킴으로써 얻어진다고 믿지 않기 때문이다. 나는 골격을 올바르게 배치하고, 체중을 가라앉히고, 호흡을 늦추는 것에 의존한다. 그러면 모든 것이 스스로 움직이기 시작한다. 온기가 온다. 발이 따뜻해진다. 무릎에 땀이 난다. 검 술은 결코 엉키지 않는다. 한 발은 흔들리지 않는다. 무근보는 피곤하지 않다. 이 모든 것은 훈련된 것이 아니다. 불필요한 긴장을 모두 제거한 후 남은 것이다. 전체 신체 상태에 대한 종합적인 경험 기록에



대해서는 *단체 본원: 개인 심신 수련 체계의 기초*

선언 (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>), 신체는 우주다: 단본 본원의 생명

구조 (<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>), 역노화 (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>) 및 호주 국제 기공 태극학원 (2024-

현재): 장기간 운영되는 독립적 신체 수련 체계의 제도적 기록과 통합

연구 (<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>)를 참조하라.

수년 동안 나는 신체를 진정으로 변화시키는 것은 단 한 번의 특별한 노력이 아니라, 장기적이고 안정적인 삶의 방식이라고 믿게 되었다. 내가 권법 형태를 수련할 때, 나는 쿵푸를 수련한다. 내가 걸을 때도, 내가 서서 물건을 정리할 때도, 내가 글을 쓸 때도 나는 여전히 수련할 때의 신체 상태를 유지한다. 많은 사람들이 수련과 삶을 분리한다. 나는 그것들을 분리할 수 없다. 쿵푸는 내 일일 훈련이 끝나도 멈추지 않는다. 그것은 단지 다른 형태로 계속될 뿐이다. 그것은 내 서 있는 자세, 내 걸음걸이, 내 호흡, 내 일과 내 글쓰기에 스며든다. 나는 매일 쿵푸를 수련할 시간을 계획하지 않는다. 나는 쿵푸가 점차 삶 자체가 되도록 한다. 건강 유지와 신체 기능의 자연스러운 역전에 대한 경험 기록에 대해서는 *극한의 추위 민감성에서*

*내한성으로* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>),

*내한성*

*수준* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>), *내한성*

*향상*

*분석* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>), *지속적*

*인 두피 각질 역전* (<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>), *기혈 순환과 노*

*활성화* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>)

및 *기공 치료 당뇨병성 황반*

*변성* (<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>)을

참조하라.

나는 2026 년에 58 세이다. 나는 이 나이를 느끼지 않는다. 이것은 내가 피해야 할 숫자가 아니다. 나는 많은 곳을 여행했고, 많은 종류의 서기를 수련했으며, 많은 권법 형태를 실행했고, 많은 걷기 방식을 시도했다. 남은 것은 내가 위에서 설명한 것들이다. 그것들은 가장 복잡하지도 않고, 가장 신비롭지도 않고, 가장 유명하지도

않다. 하지만 그것들은 나와 가장 오래 함께한 것들이다. 나는 쿵푸를 사용하여  
무엇과도 경쟁하려고 한 적이 없다. 나는 그저 매일 새벽에 바닷가에 설 뿐이다.  
때로는 바다를 바라보고, 때로는 눈을 감고, 때로는 호흡을 세고, 때로는 아무것도  
세지 않는다. 쿵푸는 내가 옷깃을 세우고, 발을 평평하게 하고, 검 술을 놓아주고, 내  
호흡을 내 몸에 맡기는 것이다. 그것은 인내가 아니다. 그것은 고행의 견딤이 아니다.  
그것은 참을성이 아니다. 그것은 내 삶의 방식이다. 쿵푸는 삶이다.

## 부록: 관련 문헌

다음 작품들은 저자가 장기간의 무술 신체 수련을 통해 형성한 경험 기록이다. 이들은  
이 글의 내용과 직접 관련이 있으며, 확장 독서 및 검증 가능한 출처로 사용될 수 있다.

1. 말 자세 · 뿌리와 축 — 서기 수련에서 신체 구조의 체계적 경험 기록으로

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20979219>

2. 눈을 감은 단체 독립 75 분

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

3. 단체 수련 일지

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18143126>

4. 체중 두 배의 상대와 대항하는 태극 장

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20128810>

5. 단체 본원: 개인 심신 수련 체계의 기초 선언

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18075038>

6. 극한 무예: 단체 본원 일지\_20260121

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18354954>

7. '허령정근' 분석

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18520759>

8. 태극권 대가 이경무 전기: 진식·오식 태극권 근현대 간사

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18529314>

9. 태극권이 대학 체계에 들어가다: 전승자와 학술 체계의 관계 재평가

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19906432>

10. 바투 바위에 검을 전하다

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697668>

11. 10kg 중량 영자보 크로스컨트리

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697103>

12. 극한의 추위 민감성에서 내한성으로

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696427>

13. 내한성 수준

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696432>

14. 내한성 향상 분석

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696430>

15. 금계독립과 명상

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697378>

16. 역노화

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696774>

17. 신체는 우주다: 단본 본원의 생명 구조

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060602>

18. 호주 국제 기공 태극학원 (2024-현재): 장기간 운영되는 독립적 신체 수련 체계의 제도적 기록과 통합 연구

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

19. 금계독립 1 회 23 분

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677>

20. 구조적 금계독립 40 분

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696807>

21. 영자보 3 시간

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696930>

22. 지속적인 두피 각질 역전

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18148965>

23. 극한 바람 조건에서의 단체 현상학

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18294262>

24. 기혈 순환과 뇌 활성화

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696916>

25. 기공 치료 당뇨병성 황반 변성

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>