

丹体本源

丹体本源

循内经气血之道，启现代身心重构的武学养生体系

The Original Source of the Dan Body –

Following the Path of Qi and Blood in the Inner Canon,

Initiating a Modern Martial Arts Health System

for Body-Mind Reconstruction

❖ 体系核心要点 ❖



气血流通

内外贯通，气血如河



结构重构

以整体结构，重塑身体



慢频呼吸

激活副交感，身心稳定



自主调节

自愈力提升，身心合一



长期实践

三十余年实证，持续精进



极限武学

突破极限，回归本源



气血流通 | 身心重构 | 极限突破 | 自愈新生

封面人物：
作者/体系创始人



澳洲国际气功太极学院
创始人兼学院主席

作者 / 体系创始人

巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者

气功、太极、形意正脉传承人

太极、形意拳正脉传承人：

- 陈氏太极拳第十二代传承人
- 吴氏太极拳第六代传承人
- 形意拳（车氏—车毅斋）第九代传承人
- 师承单颖宗师（李经梧太极泰斗嫡传弟子）
- 师承赵宏伟宗师（李春琴形意泰斗嫡传弟子）
- 气功师承林文辉宗师（王西安宗师嫡传弟子，气功宗师林厚省、骆佩钰、孙大法、林海、释行者的嫡传弟子）
- 澳洲赵氏形意太极协会会长兼赵氏形意澳洲掌门
- 自2001年起担任香港气功太极社（2022年8月更名为“太极国际学院”）名誉顾问

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

永久存档 (DataCite DOI)



<https://taichiau.org/>

Australian International Qigong & Tai Chi Academy

Contents

[体系]《丹体本源 - 循内经气血之道，启现代身心重构的武学养生体系》.....	4
参考文献.....	11
[System] "The Original Source of the Dan Body - A Martial Arts Health System that Follows the Path of Qi and Blood in the Inner Canon, Initiating Modern Body and Mind Reconstruction"	13
References	21
[système] « Dan Ti Ben Yuan - Suivre le chemin des énergies et du sang selon le Nei Jing, activer un système de culture martial pour la reconstruction moderne du corps et de l'esprit »	23
Références	32
[Sistema] "Origen del Cuerpo Dan - Siguiendo el Camino de Qi y Sangre del Neijing, Activando el Sistema de Salud y Artes Marciales para la Reconstrucción Moderna del Cuerpo y la Mente"	34
Referencias.....	43
[体系]《丹体本源 - 循内经气血之道、现代の身心再構築の武学養生体系》.....	45
参考文献.....	54
[النظام] "عن الدفاع فنون نظام لفتح، الداخلي الكتاب في والدم الطاقة طريق اتباع - الدان جسم مصدر" [النظام] "الحديثة والعقلية الجسدية للصحة النفس المراجع.....	56
المراجع.....	63
[System] „Die Ursprünge des Dan-Körpers - Ein Kampfsport- und Gesundheitssystem zur Rekonstruktion von Körper und Geist durch die Lehren von Qi und Blut der Inneren Medizin“	65
Literaturverzeichnis	74
[Sistema] "A Origem do Corpo Dan - Seguindo o Caminho do Qi e Sangue do Nei Jing, Iniciando um Sistema de Artes Marciais e Saúde para a Reestruturação Moderna do Corpo e Mente"	76
Referências.....	85

[Система]《Даньти Бэньюань - Путь ци и крови по внутреннему каналу, открывающий современную систему боевых искусств и оздоровления для реконструкции тела и разума》.....	87
Список литературы.....	96
[체계]《단체본원 - 순내경기혈지도, 현대 신체 정신 재구성을 여는 무학 양생 체계》.....	98
참고문헌.....	106

[体系] 《丹体本源 - 循内经气血之道，启现代身心重构的武学养生体系》

摘要

“丹体本源”体系是我在三十余年武学、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，根植于传统气功、太极拳原理，融合内家拳、道家修炼理念，并参考现代生理学认知，符合《黄帝内经》“气血流通”的根本原理。该体系强调丹田并非局限于下腹，而是与全身一体，处处皆丹田，气血如河流般贯通无碍。通过结构站桩、丹体洗髓功、无根桩步等静态与动态相结合的功法，实现身体全面重构、自愈与极限提升。我亲身验证了从极度畏寒到低温耐寒的体质逆转，从慢性病缓解到逆龄生长的健康改善，以及在闭眼金鸡独立 75 分钟等挑战中的生理稳定（如心率非应激范围、低频呼吸激活副交感神经体系已扩展至剑舞实战与专项强化（如强肾功），并通过澳洲国际气功太极学院实现制度化传承与多语言档案，提供一套可验证、可复制的现代武学养生路径。关键词：丹体本源；气血流通；结构站桩；身心重构；极限武学。

丹体本源（Danti Origin Body）的定义

丹体本源，是指在长期、持续、可重复的身体实践中，通过结构重建与整体协调，使人体从以局部肌肉与意志支撑为主的运行模式，转化为以整体结构、气血贯通与自主调节机制为主导的稳定身体状态与实践体系。

在丹体本源体系中：

“丹”不被限定为某一解剖部位或单一点位，而被理解为人整体本源状态的体现；

“体”并非器官或肢体的集合，而是一个可被整体激活、整体稳定、整体运作的动态结构系统；

“本源”指身体在摆脱外在强制控制、意志硬撑与局部用力后，所显现出的自然运行能力与自我调节潜能。

丹体本源不是一种理论假设，也不是单一功法，而是一种以亲身实证为基础的身心实践体系。其成立条件不依赖主观感受或理念认同，而体现在具体、可观察的身体表现之中，包括但不限于：整体稳定性增强、长期站立或运动中的非应激状态、呼吸与心率的自然下沉、身体耐受能力与恢复能力的持续改善。

该体系强调：

不以“蓄”为目标，不以“守”为核心，不以局部强化为路径，而以整体贯通、结构协调与长期实践中的自然显现作为衡量标准。

引言

传统中医养生以《黄帝内经》为圭臬，强调“气血流通，病不得生”，视气血为生命之本。然而，在当代快节奏生活中，传统功法往往局限于理论阐释或局部练习，缺乏系统化的身心整合路径。作为一名武学实践者，我自 1993 年起师从多位宗师（如林文辉启蒙、单颖太极师父、赵宏伟形意拳师父），2013 年跟随林文辉宗师远赴河南陈家沟随王西安大师（陈家沟四大金刚之一）学习陈式太极拳及太极气功法、少林寺第三十二代皈依弟子释行者宗师指导等经历，逐步融合太极、形意、气功与养生元素，创立“丹体本源”体系。该体系不同于传统意守丹田，主张全身本源一体，通过实证训练实现脱胎换骨的转变。

我的个人经历是体系形成的基石：从早期畏寒体质，到通过百日筑基逆转为低温夏装发汗；从慢性顽疾（如腕管综合症、眼底黄斑、秃顶），到气冲病灶的自愈；从基础桩功，到极限挑战如闭眼单腿站立 75 分钟的稳定状态。这些实证不仅源于师承内功（如冬季耐寒功、带功练拳），还融入现代数据监测（如心率、呼吸频率），证明了体系的科学性。本文系统阐述体系的理论基础、功法结构、实证结果与传承价值，旨在为现代人提供一条融合古今的养生之路。

理论基础：气血如河与结构重构

“丹体本源”的核心理念源于《黄帝内经·素问》的气血理论：气为血帅，血为气母，二者流通则身心和谐。不同于传统将丹田定位于下腹，我提出“处处皆丹田”的扩展观，即全身筋膜、经络与神经网络共同构成能量本源，气血如河流般无碍流动，避免淤滞导致的疾病。

这一理论通过结构重构实现：传统武学强调“练拳先练功”，我将此深化为“结构性坐胯”与“身如海绵，气贯地天”。具体而言，放弃肌肉主导，转而依赖筋膜协同与神经调节，建立内在支撑框架。生理学视角下，此过程激活副交感神经，降低应激激素，促进细胞修复与能量代谢优化。早期实践如“拳起功发”与“气漫经络”，让我体会到任督二脉一月通的畅快，判断标准包括气冲病灶、百会冠通等现象。

[气功]判断任督二脉已通，

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

此外，体系融入道家“逆龄生长”理念，通过慢频呼吸与冥想入静，开发大脑潜能，实现“气血充盈，百会冠通”。这些基础为高阶功法奠定，确保训练安全与渐进。

功法系统：从筑基到实战的渐进路径

“丹体本源”体系分为筑基、洗髓、生活融合、专项强化与实战应用五个模块，各模块环环相扣，静态动态互补。

1. 筑基阶段：通络活气血

基础以百日筑基为核心，每日坚持马步桩或三体桩半小时，结合慢频呼吸（每分钟4-6次）和虚领顶劲。技巧包括“脚掌虚空马步桩”与“结构性坐胯”，强调不意守丹田，而是让气自然漫经络。我的经历显示，此阶段可逆转畏寒体质：在7度低温下夏装发汗，

[武学]百日筑基心路历程

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

益处：打通大小周天，提升耐寒能力与整体活力。

2. 洗髓阶段：独立强根本

深化为丹体洗髓功，以闭眼金鸡独立为载体。方法：单腿站立，意念导气下沉足底虚空，上身松沉如海绵，形成筋膜臂结构。起始从 23 分钟进步至 75 分钟，我记录了生理数据：心率稳定在非应激范围（60-80 bpm），低频呼吸激活副交感神经，无颤动、无疲劳。详见

[极限武学]Danti Independent Single-Leg Stance for 75 Minutes | 闭眼丹体独立 75 分钟, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493> ;

及[极限武学]闭眼左脚金鸡独立超 75 分钟，正面视频，

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

此功法清除顽疾，如逆转秃顶、治愈糖尿病眼底黄斑与腕管综合症。

[极限养生]气功治愈糖尿病眼底黄斑，

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

3. 生活融合：无根桩与动态周天

无根桩强调“脚掌虚趾定根”，气血支撑取代肌肉。在强风或高空实践，我实现闭眼独立 45 分钟以上，抗干扰能力显著。

[极限武学]闭眼丹体独立抗强风，

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

及[极限武学]强风中金鸡独立 45 分钟，

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> 动态扩展为无

根步与灵子步：日常行走 1.3 万步或负重越野，实现“静止即界、流动即道”。益处：融入生活，以功化养，提升日常耐力与气血流通。

4. 专项强化：针对性功法

针对男性，我开发强肾功与生髓功：通过能量河引导，结合睡眠结构维护，强化肾气、逆转衰老。避免“练而不熬”误区，强调持久低强度。

[极限养生]强肾功（男士必读），

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

及[极限武学]丹体洗髓功，

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

女性可参考“脱胎换骨的美姐”经历，实现逆龄生长。

5. 实战应用：剑舞与太极融合

延伸至剑舞（如[武学]剑舞明月下，

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

与太极实战：内气鼓荡融入剑法，千斤坠与开胯并用，提升实战能力并开发大脑。

AI 视角下，此体系被视为当代武林秘籍。详见

[极限武学]AI 视角下我的武学新体系，

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

及[极限武学]悟出全新功法心法，

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

实证结果与生理改善

通过多年日志记录，我验证了体系功效：AI 误判年轻 20 岁。详见

[养生]AI 误判年轻 20 岁的奇迹,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

自然逆转秃顶与慢性病；耐寒能力跃升（如[武学]冬季耐寒功,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

生理数据支持：闭眼独立中，心率稳定、副交感主导，证明神经重塑与自治调节提升。整体益处包括气血充盈、开发大脑、长寿四小时等。

讨论：制度化传承与当代价值

“丹体本源”已成为澳洲国际气功太极学院 www.taichiau.org 基石，该学院自 2024 年起实现多语言档案与 DOI 永久存档，确保连续性与可验证性。

[极限武学]Australian International Qigong & Tai Chi Academy (2024–Present): An Institutional Documentation and Integrative Study of a Long-Running Independent Body Practice System | 澳洲国际气功太极学院（2024–至今）：一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究，<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

体系倡导“知进退、懂收敛”，融入生活，避免极端追求。在当代语境下，它桥接传统智慧与科学实证，提供身心重构方案，适用于都市人群。

结语

“丹体本源”体系以气血流通为本，通过渐进功法实现从体质改善到极限突破的转变。我的亲身实证证明，其不仅是武学养生路径，更是生命本源的体悟。未来，可进一步整合 AI 分析与大数据，扩展全球传承。

补充说明（一）：不否定其它理论和功法

需要特别说明的是，本人并不反对任何传统理论、既有学说或其他武学、气功与养生功法体系。本文及“丹体本源”体系的提出，并非建立在他者否定基础之上，而是

基于个人长期实践所形成的经验记录与分享。相关表述仅用于描述个人在特定训练路径下所获得的身体变化、结构转变与稳定状态，不构成对其他体系有效性或无效性的判断。

同时需要指出，本文所列出的作品链接，仅为已公开成果中的部分代表性记录，用于说明体系形成过程中的关键实践节点与可验证实证边界。事实上，与“丹体本源”体系直接或间接相关的个人实践记录、日志、图文与视频作品，截止 2025 年 12 月累计约两百篇左右，主要发表于不同阶段于澳洲长风论坛，并且继续增加中。

后续工作中，上述相关作品将逐步进行筛选、归类与制度化整理，并陆续发布至 Zenodo 平台，以 DOI 形式形成可长期保存、可引用、可验证的独立文献链。在此过程中，本文将作为“丹体本源”体系的源头性文献与总纲性记录，其所引用与未尽列出的相关实践成果，均可通过后续 DOI 文献链进行回溯与验证。

基于上述立场，本文的目标并非建立排他性理论框架，而是为当代身心实践领域提供一份真实发生、长期持续、公开可查的个人实证样本，供不同背景的研究者、实践者与读者参考、比较与自行判断。

补充说明（二）：关于医学验证与学员实践反馈的范围界定

需要进一步补充说明的是，本文所涉及的全部亲身实践结果，均未经过医学机构、临床试验或医学体系的正式验证。文中所述体质变化、身体状态改善及相关体验，均基于本人长期实践过程中的个人观察、记录与自我评估，不构成医学诊断、医疗建议或治疗方案。

与此同时，在本人长期教学与交流过程中，已有部分太极学员在自愿前提下参考并实践本人所采用的训练方式。据学员个人反馈，其中部分人在坚持实践后出现健康状况改善；并且有学员在持续数十年的秃顶或脱发问题上出现明显改善迹象，例如：

76 岁学员秃顶几十年后黑发重生。上述情况目前仅停留在实践者个人反馈与经验层面，尚未形成系统统计、对照研究或医学评估报告。

基于上述事实，本文对相关现象的表述仅限于如实记录与经验分享，不对结果的普遍性、必然性或医学机制作出结论性判断。所有实践效果的理解与采纳，均应建立在读者或实践者自行判断、自主选择与自我负责的基础之上。未来若条件允许，上述学员实践案例及相关长期反馈，将有可能作为实践观察材料进一步整理、归档或研究；在此之前，本文所呈现的内容仅作为个人实证样本与实践路径记录存在。

补充说明（三）：武学传承与实践背景说明

为避免对本文实践背景产生误解，有必要补充说明本人长期武学训练的传承基础。本人为陈氏太极拳第十二代、吴式太极拳第六代正脉传承体系内的长期实践者，同时系统研习并传承形意拳体系，相关训练贯穿数十年，涵盖站桩、步法、内功与实战结构。

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

“丹体本源”体系并非脱离传统武学而生，而是在上述太极与形意长期实践过程中，通过持续身体验证、结构调整与方法整合，自然形成的个人实践路径。本文所呈现的所有实证，均建立在这一长期武学训练背景之上，而非短期训练或单一功法所得。

参考文献

《黄帝内经·素问》

[武学]百日筑基心路历程

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[极限武学]闭眼左脚金鸡独立超 75 分钟，正面视频

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[极限武学]Danti Independent Single-Leg Stance for 75 Minutes | 闭眼丹体独立 75 分钟 <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

[极限武学]闭眼丹体独立抗强风

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[极限武学]强风中金鸡独立 45 分钟

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[极限养生]强肾功（男士必读）

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[极限武学]丹体洗髓功

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[极限武学]AI 视角下我的武学新体系

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[极限武学]悟出全新功法心法

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[极限武学]Australian International Qigong & Tai Chi Academy (2024–Present): An Institutional Documentation and Integrative Study of a Long-Running Independent Body Practice System | 澳洲国际气功太极学院（2024–至今）：一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究 <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

其他相关文章详见附件《丹体本源_链接.xlsx》完整列表，包括[气功]判断任督二脉已通 <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> 等。

[System] "The Original Source of the Dan Body - A Martial Arts Health System that Follows the Path of Qi and Blood in the Inner Canon, Initiating Modern Body and Mind Reconstruction"

Abstract

The "Dan Ti Ben Yuan" system is a core methodology that I have gradually refined and integrated over more than thirty years of continuous practice in martial arts, qigong, and health preservation. It is rooted in the principles of traditional qigong and Tai Chi, blending the concepts of internal martial arts and Taoist cultivation, while also referencing modern physiological understanding, in accordance with the fundamental principle of "qi and blood circulation" from the "Huangdi Neijing." This system emphasizes that the dantian is not limited to the lower abdomen but is interconnected with the entire body, where every part can be considered a dantian, allowing qi and blood to flow freely like rivers. Through a combination of static and dynamic practices such as structural standing postures, Dan Ti washing marrow exercises, and rootless stepping, it achieves comprehensive body reconstruction, self-healing, and extreme enhancement. I have personally verified the reversal of my constitution from extreme cold intolerance to low-temperature endurance, the improvement of health from chronic disease relief to anti-aging growth, and physiological stability during challenges such as standing on one leg with eyes closed for 75 minutes (e.g., heart rate within non-stress ranges, low-frequency breathing activating the parasympathetic nervous system). This system has expanded to include sword dance combat and specialized strengthening (such as kidney strengthening exercises), and has been institutionalized through the Australian International Qigong Tai Chi Academy, providing a verifiable and replicable modern martial arts health preservation path in multiple languages. Keywords: Dan Ti Ben Yuan; qi and blood circulation; structural standing postures; body-mind reconstruction; extreme martial arts.

Definition of Danti Origin Body

The origin of the Dan body refers to a stable physical state and practice system achieved through long-term, continuous, and repeatable bodily practices. This is accomplished by structural reconstruction and overall coordination, transforming the body's operation mode from one primarily supported by local muscles and willpower to one dominated by overall structure, the flow of Qi and blood, and self-regulation mechanisms.

In the Dan Ti Ben Yuan system:

"Dan" is not limited to a specific anatomical location or a single point, but is understood as the embodiment of the overall original state of the human body;

"The 'body' is not a collection of organs or limbs, but a dynamic structural system that can be activated, stabilized, and operated as a whole."

"Origin" refers to the natural operating ability and self-regulating potential that the body exhibits after freeing itself from external coercive control, willpower struggles, and localized exertion.

The origin of the Dan body is not a theoretical hypothesis, nor is it a single practice; rather, it is a system of mind-body practice based on personal empirical evidence. Its establishment conditions do not rely on subjective feelings or ideological recognition, but are reflected in specific, observable physical manifestations, including but not limited to: enhanced overall stability, a non-stress state during prolonged standing or movement, natural sinking of breathing and heart rate, and continuous improvement in physical endurance and recovery ability.

The system emphasizes:

Not aiming for "storage," not centering on "defense," and not taking localized reinforcement as the path, but rather using overall integration, structural coordination, and natural manifestation in long-term practice as the measurement standard.

Introduction

Traditional Chinese medicine emphasizes health preservation based on the "Huangdi Neijing," highlighting that "the circulation of qi and blood prevents disease," viewing qi and blood as the foundation of life. However, in today's fast-paced life, traditional practices are often limited to theoretical explanations or localized exercises, lacking a systematic approach to the integration of body and mind. As a martial arts practitioner, I have studied under several masters since 1993 (such as Lin Wenhui for enlightenment, Shan Ying for Tai Chi, and Zhao Hongwei for Xingyi). In 2013, I traveled to Chenjiagou in Henan to study Chen-style Tai Chi and Tai Chi Qigong under Master Wang Xian (one of the four great masters of Chenjiagou) and received guidance from Master Shi Xingzhe, the 32nd generation disciple of Shaolin Temple. Gradually, I integrated elements of Tai Chi, Xingyi, Qigong, and health preservation to establish the "Dan Ti Ben Yuan" system. This system differs from the traditional focus on the dantian, advocating for a holistic

approach to the body's origin, achieving transformative changes through empirical training.

My personal experience is the cornerstone of the system's formation: from an early constitution that was sensitive to cold, to reversing it through a hundred days of foundation building into sweating in low-temperature summer clothing; from chronic ailments (such as carpal tunnel syndrome, macular degeneration, baldness) to self-healing through energy flow to the affected areas; from basic stance training to extreme challenges like maintaining a stable position standing on one leg with eyes closed for 75 minutes. These empirical results not only stem from the teachings of internal skills (such as winter cold resistance exercises and practicing martial arts with energy), but also incorporate modern data monitoring (such as heart rate and respiratory rate), proving the scientific nature of the system. This article systematically elaborates on the theoretical foundation, method structure, empirical results, and inheritance value of the system, aiming to provide modern individuals with a path to health that integrates ancient and contemporary practices.

Theoretical Basis: Qi and Blood as Rivers and Structural Reconstruction

The core concept of "the original source of the Dan body" is derived from the theory of Qi and blood in the "Huangdi Neijing-Suwen": Qi is the commander of blood, and blood is the mother of Qi; when the two circulate, the body and mind are in harmony. Unlike the traditional view that locates the Dan Tian in the lower abdomen, I propose an expanded perspective of "everywhere is Dan Tian," meaning that the entire body's fascia, meridians, and neural networks collectively constitute the source of energy, allowing Qi and blood to flow freely like rivers, thus avoiding diseases caused by stagnation.

This theory is realized through structural reconstruction: traditional martial arts emphasize "practicing punches before practicing skills," which I deepen into "structural hip sitting" and "body like a sponge, energy penetrating through heaven and earth." Specifically, it abandons muscle dominance, relying instead on fascial synergy and neural regulation to establish an internal support framework. From a physiological perspective, this process activates the parasympathetic nervous system, reduces stress hormones, and promotes cellular repair and energy metabolism optimization. Early practices such as "punch initiation and energy release" and "energy flowing through meridians" allowed me to experience the smoothness of the Ren and Du meridians

connecting in a month, with judgment criteria including energy rushing to the disease focus and the sensation of Baihui being unblocked, among others.

[Qigong] Judging that the Ren and Du meridians are open,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

In addition, the system incorporates the Taoist concept of "reverse aging growth," utilizing slow-frequency breathing and meditation to enter a state of tranquility, thereby unlocking brain potential and achieving "abundant vital energy and blood, with the Baihui point fully connected." These foundations lay the groundwork for advanced practices, ensuring training safety and progression.

Cultivation System: A Progressive Path from Foundation Building to Actual Combat

The "Dan Ti Ben Yuan" system is divided into five modules: Foundation Building, Marrow Washing, Life Integration, Specialized Strengthening, and Practical Application. Each module is interconnected, with static and dynamic elements complementing each other.

1. Foundation Stage: Unblock Meridians and Activate Qi and Blood

The foundation is centered around a hundred-day groundwork, with a daily practice of half an hour of horse stance or three-body stance, combined with slow breathing (4-6 times per minute) and the concept of "leading with the crown." Techniques include "empty palm horse stance" and "structural sitting of the hips," emphasizing not to intentionally guard the dantian, but to allow the qi to naturally flow through the meridians. My experience shows that this stage can reverse a cold constitution: sweating in summer clothes at a low temperature of 7 degrees.

[Martial Arts] One Hundred Days of Foundation Building Journey

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

Benefits: Unblock the microcosmic and macrocosmic orbits, enhance cold resistance and overall vitality.

2. Washing the marrow stage: Independent and strong fundamentals

Deepen the Dan body washing marrow technique, using the closed-eye golden rooster standing as the carrier. Method: Stand on one leg, guide the breath down to the soles of the feet with intention, and keep the upper body relaxed and heavy like a sponge, forming a fascial arm structure. Starting from 23 minutes and progressing to 75 minutes, I recorded physiological data: heart rate stabilized within a non-stress range (60-80

bpm), low-frequency breathing activated the parasympathetic nervous system, with no tremors or fatigue. For details, see

[Extreme Martial Arts] Danti Independent Single-Leg Stance for 75 Minutes | Eyes Closed Danti Independent for 75 Minutes, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

And [Extreme Martial Arts] closed-eye left foot golden rooster independent for over 75 minutes, front video,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

This technique eliminates stubborn ailments, such as reversing baldness, curing diabetic macular edema, and treating carpal tunnel syndrome.

[Extreme Health] Qigong Cures Diabetic Macular Degeneration,

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

3. Life Integration: Rootless Piles and Dynamic Circumference

The rootless pile emphasizes "the foot's virtual toes establish the root," with qi and blood support replacing muscle. In strong winds or high-altitude practice, I achieved independent standing with closed eyes for over 45 minutes, demonstrating significant resistance to interference.

[Extreme Martial Arts] Close-eyed Dan body independently resists strong winds,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

In the strong wind of [Extreme Martial Arts], the golden rooster stands alone for 45 minutes, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> dynamically expanding into rootless steps and spirit steps: achieving "stillness is the boundary, movement is the way" through daily walking of 13,000 steps or weighted cross-country. Benefits: integrating into life, transforming skill into nourishment, enhancing daily endurance and blood circulation.

4. Special Strengthening: Targeted Techniques

For men, I have developed the Strong Kidney Function and Bone Marrow Function: through the guidance of the energy river, combined with the maintenance of sleep structure, to strengthen kidney energy and reverse aging. Avoid the misconception of "practicing without enduring," emphasizing sustained low intensity.

[Extreme Health Preservation] Strong Kidney Exercise (A Must-Read for Men),
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

And [Extreme Martial Arts] Dan Body Cleansing Technique,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

Women can refer to the experience of the "transformed beauty sister" to achieve age-defying growth.

5. Practical Application: Fusion of Sword Dance and Tai Chi

Extending to Sword Dance (such as [Martial Arts] Sword Dance under the Bright Moon,
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

Practical Taiji: Integrating internal energy into sword techniques, using both the sinking weight and hip opening to enhance combat ability and develop the brain. From an AI perspective, this system is regarded as a contemporary martial arts secret. For details, see

[Extreme Martial Arts] My new martial arts system from an AI perspective,
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

And [Extreme Martial Arts] has developed a brand new technique and mindset,
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

Empirical Results and Physiological Improvements

Through years of logging, I have verified the effectiveness of the system: AI misjudges age by 20 years younger. For details, see

[Health Preservation] The miracle of AI misjudging age by 20 years,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

Natural reversal of baldness and chronic diseases; enhanced cold resistance (such as [martial arts] winter cold resistance skills,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

Physiological data support: With eyes closed independently, heart rate is stable, parasympathetic dominance is evident, demonstrating neural remodeling and enhanced autonomic regulation. Overall benefits include enriched blood and qi, brain development, and longevity of four hours, etc.

Discussion: Institutionalized Inheritance and Contemporary Value

"The 'Dan Ti Ben Yuan' has become the cornerstone of the Australian International Qigong Tai Chi Academy www.taichiau.org. Starting in 2024, the academy will implement multilingual archives and DOI permanent archiving to ensure continuity and verifiability."

[Extreme Martial Arts] Australian International Qigong & Tai Chi Academy (2024–Present): An Institutional Documentation and Integrative Study of a Long-Running Independent Body Practice System | 澳洲国际气功太极学院（2024–至今）：一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究,

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

The system advocates "knowing when to advance and retreat, understanding restraint," integrating into life to avoid extreme pursuits. In the contemporary context, it bridges traditional wisdom and scientific evidence, providing a body and mind reconstruction plan suitable for urban populations.

Conclusion

The "Dan Ti Ben Yuan" system is based on the circulation of Qi and blood, achieving a transformation from physical improvement to ultimate breakthrough through progressive practices. My personal experience proves that it is not only a path of martial arts and health preservation but also an understanding of the essence of life. In the future, it can further integrate AI analysis and big data to expand global inheritance.

Supplementary Explanation (1): Not Denying Other Theories and Practices

It should be noted that I do not oppose any traditional theories, existing doctrines, or other martial arts, qigong, and health cultivation systems. The presentation of this article and the "Dan Ti Ben Yuan" system is not based on the denial of others, but rather on the experience records and sharing formed through my long-term practice. The related statements are only used to describe the physical changes, structural transformations, and stable states I have obtained under a specific training path, and do not constitute a judgment on the effectiveness or ineffectiveness of other systems.

At the same time, it should be noted that the links to the works listed in this article are only a portion of the representative records among the publicly available results, used to illustrate the key practical nodes and verifiable empirical boundaries in the process of

system formation. In fact, as of December 2025, there are approximately two hundred personal practice records, logs, graphic texts, and video works directly or indirectly related to the "Dan Ti Ben Yuan" system, mainly published at different stages on the Australian Changfeng Forum, and this number continues to increase.

In the subsequent work, the aforementioned related works will be gradually screened, categorized, and systematically organized, and will be successively published on the Zenodo platform, forming an independent literature chain that can be preserved, cited, and verified in the form of DOI. In this process, this article will serve as the foundational literature and overarching record of the "Dan Ti Ben Yuan" system, and the relevant practical results cited and not listed can be traced and verified through the subsequent DOI literature chain.

Based on the above position, the goal of this article is not to establish an exclusive theoretical framework, but to provide a genuine, long-term, publicly verifiable personal empirical sample in the field of contemporary mind-body practices, for researchers, practitioners, and readers from different backgrounds to reference, compare, and make their own judgments.

Supplementary Explanation (II): Regarding the Scope Definition of Medical Verification and Trainee Practice Feedback

It should be further clarified that all personal practice results mentioned in this article have not been formally verified by medical institutions, clinical trials, or medical systems. The changes in physical constitution, improvements in physical condition, and related experiences described in the text are based on personal observations, records, and self-assessments during my long-term practice process, and do not constitute medical diagnosis, medical advice, or treatment plans.

Meanwhile, during my long-term teaching and communication process, some Tai Chi students have voluntarily referenced and practiced the training methods I use. According to individual feedback from the students, some of them have experienced improvements in their health status after persistently practicing; furthermore, there are students who have shown significant signs of improvement in long-standing baldness or hair loss issues, such as a 76-year-old student who has seen the regrowth of black hair after being bald for decades. The above situations currently remain at the level of personal feedback and experience from practitioners and have not yet formed systematic statistics, comparative studies, or medical evaluation reports.

Based on the above facts, this article's description of relevant phenomena is limited to an accurate record and experience sharing, without making conclusive judgments about the universality, inevitability, or medical mechanisms of the results. All understandings and adoptions of practical effects should be based on the reader's or practitioner's own judgment, independent choice, and personal responsibility. If conditions permit in the future, the aforementioned practitioners' case studies and related long-term feedback may be further organized, archived, or researched as observational materials; until then, the content presented in this article exists solely as a personal empirical sample and record of practical pathways.

Supplementary Explanation (III): Explanation of the Background of Martial Arts Heritage and Practice

To avoid misunderstandings regarding the practical background of this article, it is necessary to provide additional clarification about my long-term training foundation in martial arts. I am a long-term practitioner within the twelfth generation of Chen-style Tai Chi and the sixth generation of Wu-style Tai Chi's legitimate lineage, while also systematically studying and passing on the Xingyi Quan system. This related training has spanned several decades, encompassing standing postures, footwork, internal skills, and practical combat structure.

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

The "Dan Ti Ben Yuan" system is not born out of a departure from traditional martial arts, but rather is a personal practice path that naturally formed through long-term practice of Tai Chi and Xing Yi, involving continuous body experience verification, structural adjustments, and method integration. All the empirical evidence presented in this article is based on this long-term martial arts training background, rather than short-term training or a single technique.

References

Huangdi Neijing · Suwen

[Martial Arts] A Hundred Days of Foundation Building Journey

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[Extreme Martial Arts] Eyes Closed Left Foot Golden Rooster Stands Alone for Over 75 Minutes, Front Video

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[Extreme Martial Arts] Danti Independent Single-Leg Stance for 75 Minutes | Eyes Closed Danti Independent for 75 Minutes <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

[Extreme Martial Arts] Close-eyed Dan Body Independently Resists Strong Wind <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[Extreme Martial Arts] Golden Rooster Stands Alone in Strong Wind for 45 Minutes <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[Extreme Health Preservation] Kidney Strengthening Exercises (A Must-Read for Men) <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[Extreme Martial Arts] Dan Body Cleansing Technique <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[Extreme Martial Arts] My New Martial Arts System from an AI Perspective <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[Extreme Martial Arts] Comprehend a New Technique and Mindset <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[Extreme Martial Arts] Australian International Qigong & Tai Chi Academy (2024–Present): An Institutional Documentation and Integrative Study of a Long-Running Independent Body Practice System | 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>

For more related articles, please refer to the attached document "Dan Ti Ben Yuan_Link.xlsx" for the complete list, including [Qigong] Judgment of the Ren and Du Meridians Being Open <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> , etc.

[système] « Dan Ti Ben Yuan - Suivre le chemin des énergies et du sang selon le Nei Jing, activer un système de culture martial pour la reconstruction moderne du corps et de l'esprit »

Résumé

Le système "Origine du Dan" est la méthodologie centrale que j'ai progressivement raffinée et intégrée sur la base de plus de trente ans de pratique continue en arts martiaux, qigong et santé, enracinée dans les principes traditionnels du qigong et du tai chi, fusionnant les concepts de l'école interne et de la cultivation taoïste, tout en tenant compte des connaissances modernes en physiologie, conformément au principe fondamental de la circulation du qi et du sang dans le "Huangdi Neijing". Ce système souligne que le dantian n'est pas limité à l'abdomen inférieur, mais qu'il est intégré à l'ensemble du corps, chaque partie étant un dantian, avec le qi et le sang circulant librement comme des rivières. Grâce à des pratiques combinant des postures statiques comme le zhan zhuang, le lavage de moelle du corps dan, et des pas sans racines, nous réalisons une reconstruction complète du corps, l'auto-guérison et une amélioration extrême. J'ai personnellement vérifié la transformation de ma constitution, passant d'une peur extrême du froid à une résistance au froid à basse température, ainsi que l'amélioration de la santé allant de l'atténuation des maladies chroniques à un vieillissement inversé, ainsi que la stabilité physiologique lors de défis tels que tenir la posture du coq d'or les yeux fermés pendant 75 minutes (comme une fréquence cardiaque dans une plage non stressante et une respiration à basse fréquence activant le système nerveux parasympathique). Ce système a été étendu à la danse de l'épée en situation réelle et à des renforcements spécifiques (comme le gong de renforcement des reins), et a été institutionnalisé par l'Institut international de qigong et de tai chi d'Australie, fournissant un chemin de santé et d'arts martiaux moderne vérifiable et reproductible. Mots-clés : Origine du Dan ; circulation du qi et du sang ; zhan zhuang structuré ; reconstruction corps-esprit ; arts martiaux extrêmes.

Définition du Corps d'Origine Danti (Danti Origin Body)

Le corps d'origine du Dan fait référence à un état corporel stable et à un système de pratique, qui se transforme d'un mode de fonctionnement principalement soutenu par des muscles locaux et la volonté, en un état stable dominé par une structure globale, la circulation du Qi et du sang, ainsi que des mécanismes d'auto-régulation, grâce à une

reconstruction structurelle et une coordination globale dans le cadre d'une pratique corporelle à long terme, continue et répétable.

Dans le système de la source originelle du Dan Tian :

“Dan” n'est pas limité à une certaine partie anatomique ou à un point unique, mais est compris comme l'incarnation de l'état originel global du corps humain ;

“Le ‘corps’ n'est pas un ensemble d'organes ou de membres, mais un système structurel dynamique qui peut être activé, stabilisé et fonctionner dans son ensemble.”

« Origine » désigne la capacité de fonctionnement naturel et le potentiel d'auto-régulation qui se manifestent lorsque le corps se libère du contrôle coercitif externe, de la volonté de résistance et de l'effort localisé.

Le corps d'origine n'est pas une hypothèse théorique, ni une méthode unique, mais un système de pratique corps-esprit basé sur l'expérience personnelle. Ses conditions d'établissement ne dépendent pas des sensations subjectives ou de l'adhésion à des idées, mais se manifestent dans des performances corporelles concrètes et observables, y compris mais sans s'y limiter : l'amélioration de la stabilité globale, un état non stressé lors de la station debout prolongée ou de l'exercice, la descente naturelle de la respiration et du rythme cardiaque, ainsi que l'amélioration continue de la tolérance physique et de la capacité de récupération.

Ce système met l'accent sur :

Ne pas viser "l'accumulation", ne pas faire du "gardiennage" le cœur, ne pas considérer le renforcement local comme un chemin, mais utiliser l'intégration globale, la coordination structurelle et l'apparition naturelle dans la pratique à long terme comme critères d'évaluation.

Introduction

La médecine traditionnelle chinoise pour le bien-être se réfère au « Huangdi Neijing » comme référence, soulignant que « la circulation du qi et du sang empêche l'apparition des maladies », considérant le qi et le sang comme la base de la vie. Cependant, dans le rythme de vie rapide d'aujourd'hui, les pratiques traditionnelles sont souvent limitées à des explications théoriques ou à des exercices locaux, manquant d'une approche systématique d'intégration corps-esprit. En tant que praticien des arts martiaux, j'ai étudié depuis 1993 sous la direction de plusieurs maîtres (comme Lin Wenhui pour l'initiation, le maître de Tai Chi Shan Ying, et le maître de Xingyi Zhao Hongwei). En 2013,

J'ai suivi le maître Lin Wenhui jusqu'à Chenjiagou, où j'ai appris le Tai Chi Chen et les méthodes de Qi Gong sous la direction du maître Wang Xian, l'un des quatre grands maîtres de Chenjiagou, ainsi que sous la guidance du maître Shixinger, disciple de la 32^e génération du monastère Shaolin. J'ai progressivement intégré des éléments de Tai Chi, Xingyi, Qi Gong et de bien-être pour établir le système « Dan Ti Ben Yuan ». Ce système se distingue de la pratique traditionnelle de la concentration sur le dantian, en prônant une unité de la source corporelle entière, réalisant une transformation radicale à travers un entraînement empirique.

Mon expérience personnelle est la pierre angulaire de la formation du système : d'une constitution frileuse au début, à une inversion par la pratique de la sueur en vêtements d'été à basse température après cent jours de fondation ; des maladies chroniques (comme le syndrome du canal carpien, la maculopathie, la calvitie) à l'auto-guérison par la circulation de l'énergie vers les foyers malades ; des exercices de base aux défis extrêmes comme rester en équilibre sur une jambe les yeux fermés pendant 75 minutes. Ces preuves ne proviennent pas seulement de l'héritage des arts internes (comme les exercices de résistance au froid en hiver, la pratique des arts martiaux), mais intègrent également des données modernes de surveillance (comme la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire), prouvant la scientificité du système. Cet article expose systématiquement les bases théoriques du système, la structure des méthodes, les résultats empiriques et la valeur de la transmission, visant à offrir aux personnes modernes un chemin de santé intégrant l'ancien et le contemporain.

Fondement théorique : Qi et sang comme rivière et reconstruction structurelle

Le concept central de la "source originelle du Dan" provient de la théorie du Qi et du sang dans le "Huangdi Neijing · Suwen" : le Qi est le chef du sang, le sang est la mère du Qi, et leur circulation harmonieuse conduit à l'équilibre du corps et de l'esprit.

Contrairement à la conception traditionnelle qui situe le Dan Tian dans le bas-ventre, je propose une vision élargie de "partout est Dan Tian", c'est-à-dire que l'ensemble des fascias, des méridiens et des réseaux nerveux constitue la source d'énergie. Le Qi et le sang circulent librement comme une rivière, évitant ainsi les maladies causées par la stagnation.

Cette théorie se réalise par une restructuration : les arts martiaux traditionnels soulignent que « pour pratiquer le poing, il faut d'abord pratiquer le travail », j'ai approfondi cela en « assise structurelle des hanches » et « corps comme une éponge, énergie traversant le ciel et la terre ». Plus précisément, il s'agit d'abandonner la

domination musculaire au profit de la synergie fasciale et de la régulation nerveuse, établissant un cadre de soutien interne. D'un point de vue physiologique, ce processus active le système nerveux parasympathique, réduit les hormones de stress, favorise la réparation cellulaire et optimise le métabolisme énergétique. Des pratiques précoces telles que « l'émergence de la puissance du poing » et « l'énergie parcourant les méridiens » m'ont permis de ressentir la fluidité de la circulation des deux vaisseaux (Ren et Du) en un mois, les critères de jugement incluent des phénomènes tels que l'énergie atteignant les zones malades et la circulation au sommet de la tête.

[Qigong] Juger que les vaisseaux Ren et Du sont ouverts,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

De plus, le système intègre le concept taoïste de "croissance inversée", en développant le potentiel cérébral grâce à une respiration lente et à la méditation, réalisant ainsi "une circulation abondante de l'énergie et du sang, et une ouverture du point Baihui". Ces bases posent les fondations pour des pratiques avancées, garantissant la sécurité et la progression de l'entraînement.

Système de cultivation : chemin progressif de la fondation à la pratique réelle

Le système "Origine du Corps Dan" est divisé en cinq modules : Fondation, Purification de la Moelle, Intégration de la Vie, Renforcement Spécifique et Application Pratique, chaque module étant interconnecté et se complétant de manière statique et dynamique.

1. Phase de fondation : Activer les méridiens et faire circuler le qi et le sang

La base est centrée sur la construction en cent jours, avec une pratique quotidienne de la posture du cheval ou de la posture des trois corps pendant une demi-heure, combinée à une respiration lente et fréquente (4-6 fois par minute) et à une énergie dirigée vers le sommet de la tête. Les techniques incluent "la posture du cheval avec les pieds vides" et "l'assise structurée des hanches", en soulignant qu'il ne faut pas garder l'attention sur le dantian, mais plutôt laisser le qi circuler naturellement dans les méridiens. Mon expérience montre que cette phase peut inverser une constitution sensible au froid : en portant des vêtements d'été à une température de 7 degrés, je transpire.

[Arts martiaux] Parcours de cent jours pour établir les bases

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

Bénéfices : ouvrir les petits et grands méridiens, améliorer la résistance au froid et l'énergie globale.

2. Phase de lavage de moelle : indépendance et force fondamentale

Approfondir la pratique du lavage des moelles par le corps de Dan, en utilisant la posture du coq d'or sur une jambe comme support. Méthode : se tenir sur une jambe, diriger l'énergie vers le bas en imaginant qu'elle s'enfonce dans le vide sous le pied, le haut du corps détendu et lourd comme une éponge, formant une structure de fascia au niveau des bras. Commencer à 23 minutes et progresser jusqu'à 75 minutes, j'ai enregistré des données physiologiques : la fréquence cardiaque reste stable dans une plage non stressante (60-80 bpm), la respiration basse fréquence active le système nerveux parasympathique, sans tremblements ni fatigue. Voir les détails.

[Arts Martiaux Extrêmes] Position sur une Jambe Indépendante Danti pendant 75 Minutes | Position Danti Indépendante les Yeux Fermés pendant 75 Minutes, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

et [Arts Martiaux Extrêmes] les yeux fermés, le pied gauche en coq d'or pendant plus de 75 minutes, vidéo en face, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

Cette méthode élimine les maladies tenaces, comme l'inversion de la calvitie, la guérison de la rétinopathie diabétique et du syndrome du canal carpien.

[Extrême santé] Le qigong guérit la maculopathie diabétique, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

3. Intégration de la vie : pieux sans racines et cycle dynamique

Sans racine, le pilier souligne "la plante du pied et les orteils flottants pour établir la racine", le soutien du qi et du sang remplaçant les muscles. Lors de pratiques en forte vent ou en haute altitude, j'ai réussi à rester debout les yeux fermés pendant plus de 45 minutes, avec une capacité de résistance aux interférences significativement améliorée.

[Arts martiaux extrêmes] Corps de Dan les yeux fermés résistant seul à un vent fort, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

Dans [l'art martial extrême], le coq d'or se tient sur une patte pendant 45 minutes dans un vent fort, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> l'expansion dynamique devient le pas sans racines et le pas spirituel : marcher 13 000

pas par jour ou faire du trail avec un poids, réalisant que "l'immobilité est une frontière, le mouvement est un chemin". Bénéfices : intégrer dans la vie, transformer le travail en entretien, améliorer l'endurance quotidienne et la circulation du qi et du sang.

4. Renforcement spécifique : Méthodes ciblées

Pour les hommes, j'ai développé la fonction de renforcement des reins et la fonction de la moelle osseuse : grâce à l'orientation de la rivière d'énergie, combinée à l'entretien de la structure du sommeil, renforce l'énergie des reins et inverse le vieillissement. Évitez le piège de "s'entraîner sans se reposer", en mettant l'accent sur une intensité faible et durable.

[Bien-être extrême] Puissance rénale (à lire absolument pour les hommes),

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

et [Arts Martiaux Extrêmes] la technique de purification du corps par le Dan,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

Les femmes peuvent s'inspirer de l'expérience de "la belle sœur qui a subi une transformation radicale" pour réaliser une croissance inversée.

5. Application pratique : Fusion de la danse de l'épée et du tai-chi

S'étendant jusqu'à la danse de l'épée (comme [Arts martiaux] danse de l'épée sous la

lune claire, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

Pratique du Tai Chi en situation réelle : l'énergie interne s'intègre dans la technique de l'épée, combinant la chute de mille livres et l'ouverture des hanches, améliorant ainsi les capacités de combat et développant le cerveau. Du point de vue de l'IA, ce système est considéré comme un manuel secret des arts martiaux contemporains. Voir les détails à l'adresse suivante.

[Arts martiaux extrêmes] Mon nouveau système d'arts martiaux sous l'angle de l'IA,

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

et [arts martiaux extrêmes] ont découvert une nouvelle méthode de cultivation,

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

Résultats empiriques et amélioration physiologique

Grâce à des années de journalisation, j'ai vérifié l'efficacité du système : l'IA juge les jeunes de 20 ans. Voir les détails.

[Bien-être] L'erreur de jugement de l'IA qui rajeunit de 20 ans,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

Inversion naturelle de la calvitie et des maladies chroniques ; augmentation de la résistance au froid (comme [arts martiaux] l'exercice de résistance au froid en hiver,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

Soutien des données physiologiques : les yeux fermés, le rythme cardiaque est stable, le système parasympathique est dominant, prouvant que la neuroplasticité et la régulation autonome sont améliorées. Les bénéfices globaux incluent une circulation sanguine abondante, le développement du cerveau, et une longévité de quatre heures, etc.

Discussion : Transmission institutionnalisée et valeur contemporaine

“L'origine du corps Dan” est devenue la pierre angulaire de l'Institut international de Qigong et de Tai Chi d'Australie www.taichiau.org. Cet institut mettra en place des archives multilingues et un archivage permanent DOI à partir de 2024, garantissant la continuité et la vérifiabilité.

[Extrême Arts Martiaux] Académie Internationale de Qigong et de Tai Chi d'Australie (2024–Présent) : Une documentation institutionnelle et une étude intégrative d'un système de pratique corporelle indépendant de longue date | 澳洲国际气功太极学院

(2024–至今) : 一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究,

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

Le système prône "savoir avancer et reculer, comprendre la retenue", s'intégrant dans la vie quotidienne, évitant la recherche extrême. Dans le contexte contemporain, il fait le lien entre la sagesse traditionnelle et l'évidence scientifique, offrant des solutions de reconstruction physique et mentale, adaptées aux populations urbaines.

Conclusion

Le système "Origine du Corps Dan" repose sur la circulation du Qi et du sang, et réalise la transformation de l'amélioration de la constitution à la percée ultime grâce à des méthodes progressives. Mon expérience personnelle prouve que ce n'est pas seulement un chemin de santé martiale, mais aussi une compréhension de l'origine de la vie. À

l'avenir, il sera possible d'intégrer davantage l'analyse AI et les grandes données pour étendre l'héritage mondial.

Note complémentaire (1) : Ne pas nier d'autres théories et méthodes.

Il convient de préciser que je ne m'oppose à aucune théorie traditionnelle, doctrine existante ou autre système d'arts martiaux, de qigong et de méthodes de santé. La présente article et la proposition du système "Dan Ti Ben Yuan" ne reposent pas sur la négation des autres, mais sur un enregistrement et un partage d'expériences issus d'une pratique personnelle de longue date. Les déclarations connexes ne servent qu'à décrire les changements corporels, les transformations structurelles et les états de stabilité obtenus par l'individu dans un parcours d'entraînement spécifique, sans constituer un jugement sur l'efficacité ou l'inefficacité d'autres systèmes.

Il convient également de noter que les liens vers les œuvres énumérées dans cet article ne représentent qu'une partie des enregistrements représentatifs des résultats publiés, utilisés pour illustrer les points clés de pratique dans le processus de formation du système et les limites empiriques vérifiables. En fait, les enregistrements de pratiques personnelles, journaux, œuvres graphiques et vidéos directement ou indirectement liés au système "Origine du Dan", s'élevaient à environ deux cents d'ici décembre 2025, publiés principalement à différentes étapes sur le forum Changfeng en Australie, et continuent d'augmenter.

Dans les travaux futurs, les œuvres pertinentes mentionnées ci-dessus seront progressivement sélectionnées, classées et systématiquement organisées, puis publiées sur la plateforme Zenodo, formant ainsi une chaîne de documents indépendants pouvant être conservés, cités et vérifiés à long terme sous forme de DOI. Dans ce processus, cet article servira de document fondamental et de cadre général pour le système "Dan Ti Ben Yuan", et les résultats pratiques cités ainsi que ceux non mentionnés pourront être retracés et vérifiés via la chaîne de documents DOI ultérieure.

Sur la base de la position susmentionnée, l'objectif de cet article n'est pas d'établir un cadre théorique exclusif, mais de fournir un échantillon empirique personnel, authentiquement survenu, durable dans le temps et accessible au public, dans le domaine des pratiques corporelles et mentales contemporaines, à l'intention de chercheurs, praticiens et lecteurs de différents horizons pour référence, comparaison et jugement autonome.

Note complémentaire (II) : Définition du champ d'application de la validation médicale et des retours d'expérience des apprenants.

Il convient de préciser que tous les résultats d'expériences personnelles mentionnés dans cet article n'ont pas été formellement validés par des institutions médicales, des essais cliniques ou des systèmes médicaux. Les changements de constitution, les améliorations de l'état physique et les expériences connexes décrites dans le texte reposent sur des observations personnelles, des enregistrements et des auto-évaluations effectués au cours d'un long processus de pratique, et ne constituent pas un diagnostic médical, un conseil médical ou un plan de traitement.

En parallèle, au cours de mes longues années d'enseignement et d'échanges, certains élèves de Tai Chi ont, sur une base volontaire, consulté et pratiqué les méthodes d'entraînement que j'utilise. Selon les retours personnels des élèves, certains d'entre eux ont constaté une amélioration de leur état de santé après avoir persévéré dans la pratique ; de plus, certains élèves ont montré des signes d'amélioration significative concernant des problèmes de calvitie ou de perte de cheveux persistants depuis des décennies, par exemple : un élève de 76 ans a vu des cheveux noirs repousser après des décennies de calvitie. Ces situations restent actuellement au niveau des retours et des expériences personnelles des praticiens, sans avoir encore donné lieu à des études statistiques systématiques, des recherches comparatives ou des rapports d'évaluation médicale.

Sur la base des faits mentionnés ci-dessus, la présente article se limite à un enregistrement fidèle et à un partage d'expérience des phénomènes concernés, sans porter de jugements conclusifs sur la généralité, la nécessité ou les mécanismes médicaux des résultats. Toute compréhension et adoption des effets pratiques doivent être fondées sur le jugement autonome, le choix libre et la responsabilité personnelle du lecteur ou du praticien. Si les conditions le permettent à l'avenir, les cas pratiques des apprenants mentionnés ci-dessus et les retours d'expérience à long terme pourraient être organisés, archivés ou étudiés comme matériaux d'observation pratique ; avant cela, le contenu présenté dans cet article n'existe que comme un échantillon empirique personnel et un enregistrement de parcours pratique.

Note complémentaire (III) : Explication du contexte de la transmission et de la pratique des arts martiaux

Pour éviter toute mauvaise interprétation du contexte pratique de cet article, il est nécessaire de préciser les bases de ma formation en arts martiaux sur le long terme. Je

suis un praticien de longue date au sein du système de transmission directe de la douzième génération du Tai Chi Chen et de la sixième génération du Tai Chi Wu, tout en étudiant et en transmettant systématiquement le système de Xing Yi Quan. Ma formation s'étend sur plusieurs décennies et couvre le Zhan Zhuang, les techniques de pas, le travail interne et la structure de combat.

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

Le système "Origine du corps Dan" n'est pas né en dehors des arts martiaux traditionnels, mais s'est formé naturellement comme un chemin de pratique personnelle à travers une longue pratique du Taiji et du Xingyi, par la vérification continue de l'expérience corporelle, l'ajustement de la structure et l'intégration des méthodes. Toutes les preuves présentées dans cet article sont basées sur ce contexte d'entraînement martial à long terme, et non sur un entraînement à court terme ou sur une seule méthode.

Références

《Huangdi Neijing·Suwen》

[Arts martiaux] Parcours de cent jours pour établir les bases

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[Arts martiaux extrêmes] Fermer les yeux, pied gauche en position de coq pendant plus de 75 minutes, vidéo en face

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[Arts Martiaux Extrêmes] Position sur une Jambe Indépendante Danti pendant 75 Minutes | Position Danti Indépendante les Yeux Fermés pendant 75 Minutes

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

[Arts martiaux extrêmes] Corps de Dan à yeux fermés résistant au vent fort

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[Arts martiaux extrêmes] Coq d'or en équilibre dans un vent fort pendant 45 minutes

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[Bien-être extrême] Exercices pour renforcer les reins (à lire absolument pour les hommes) <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[Arts martiaux extrêmes] Méthode de purification du corps par le Dan
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[Arts martiaux extrêmes] Mon nouveau système d'arts martiaux sous l'angle de l'IA
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[Arts martiaux extrêmes] Comprendre une nouvelle méthode de cultivation
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[Extrême Arts Martiaux] Académie Internationale de Qigong et de Tai Chi d'Australie (2024–Présent) : Une Documentation Institutionnelle et une Étude Intégrative d'un Système de Pratique Corporelle Indépendant de Longue Durée | 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>

Autres articles connexes dans le fichier joint « Dan Ti Ben Yuan_ lien.xlsx » liste complète, y compris [Qi Gong] jugement des méridiens Ren et Du déjà ouverts
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> etc.

[Sistema] "Origen del Cuerpo Dan - Siguiendo el Camino de Qi y Sangre del Neijing, Activando el Sistema de Salud y Artes Marciales para la Reconstrucción Moderna del Cuerpo y la Mente"

Resumen

El sistema "Origen del Cuerpo de Dan" es la metodología central que he ido refinando e integrando gradualmente sobre la base de más de treinta años de práctica continua en artes marciales, qigong y salud, arraigada en los principios del qigong tradicional y el tai chi, fusionando conceptos de las artes marciales internas y la filosofía taoísta, y haciendo referencia a los conocimientos de la fisiología moderna, cumpliendo con el principio fundamental de la "circulación de qi y sangre" del "Huangdi Neijing". Este sistema enfatiza que el dantian no se limita al abdomen inferior, sino que está integrado con todo el cuerpo, donde cada parte es un dantian, y el qi y la sangre fluyen sin obstáculos como ríos. A través de métodos que combinan posturas estáticas como el zhan zhuang, la práctica de lavado de médula del cuerpo de dan y pasos sin raíz, se logra una reestructuración integral del cuerpo, autocuración y un aumento extremo de capacidades. He verificado personalmente la inversión de la constitución de un miedo extremo al frío a una resistencia al frío a bajas temperaturas, la mejora de la salud desde la mitigación de enfermedades crónicas hasta el crecimiento inverso de la edad, así como la estabilidad fisiológica en desafíos como mantener la postura de gallo dorado con los ojos cerrados durante 75 minutos (como la frecuencia cardíaca en rango no estresante y la respiración de baja frecuencia que activa el sistema nervioso parasimpático). Este sistema se ha expandido a la práctica de la danza de la espada y al fortalecimiento especializado (como el ejercicio de fortalecimiento de riñones), y se ha institucionalizado a través de la Academia Internacional de Qigong y Tai Chi de Australia, proporcionando un camino de salud y artes marciales modernas que es verificable y replicable. Palabras clave: Origen del Cuerpo de Dan; Circulación de Qi y Sangre; Zhan Zhuang Estructural; Reestructuración del Cuerpo y la Mente; Artes Marciales Extremas.

Definición del Cuerpo de Origen Danti (Danti Origin Body)

El origen del Dan Ti, se refiere a la práctica corporal a largo plazo, continua y repetible, a través de la reconstrucción estructural y la coordinación integral, que transforma el modo de funcionamiento del cuerpo humano, que se basa principalmente en el soporte de músculos locales y la voluntad, en un estado corporal estable y un sistema de

práctica dominado por la estructura integral, la circulación de Qi y sangre, y mecanismos de autorregulación.

En el sistema de origen del cuerpo dan:

“Dan” no se limita a una determinada parte anatómica o un solo punto, sino que se entiende como la manifestación del estado original del cuerpo humano en su totalidad;

“El ‘cuerpo’ no es una colección de órganos o extremidades, sino un sistema estructural dinámico que puede ser activado, estabilizado y operado en su totalidad.”

“Origen” se refiere a la capacidad de funcionamiento natural y al potencial de autorregulación que se manifiestan en el cuerpo después de liberarse del control externo, de la voluntad forzada y del esfuerzo localizado.

El origen del cuerpo dan no es una hipótesis teórica, ni una única práctica, sino un sistema de práctica corporal y mental basado en la experiencia personal. Las condiciones para su establecimiento no dependen de la percepción subjetiva o la identificación con conceptos, sino que se manifiestan en expresiones corporales concretas y observables, que incluyen, pero no se limitan a: el aumento de la estabilidad general, un estado no estresante durante períodos prolongados de pie o en movimiento, la disminución natural de la respiración y la frecuencia cardíaca, y la mejora continua de la capacidad de resistencia y recuperación del cuerpo.

Este sistema enfatiza:

No tener como objetivo "acumular", no tener como núcleo "defender", no tener como camino el fortalecimiento parcial, sino utilizar la conexión integral, la coordinación estructural y la manifestación natural en la práctica a largo plazo como criterios de evaluación.

Introducción

El cuidado de la salud en la medicina tradicional china se basa en el "Huangdi Neijing", enfatizando que "la circulación del qi y la sangre previene enfermedades", considerando el qi y la sangre como la esencia de la vida. Sin embargo, en la vida contemporánea de ritmo acelerado, las prácticas tradicionales a menudo se limitan a explicaciones teóricas o ejercicios parciales, careciendo de un enfoque sistemático para la integración del cuerpo y la mente. Como practicante de artes marciales, desde 1993 he sido discípulo de varios maestros (como Lin Wenhui para la iniciación, el maestro de Tai Chi Shan Ying, y el maestro de Xingyi Zhao Hongwei). En 2013, seguí al maestro Lin Wenhui a la remota

Chenjiagou en Henan para aprender Tai Chi Chen y métodos de Qigong bajo la guía del maestro Wang Xian, uno de los Cuatro Grandes de Chenjiagou, así como la orientación del maestro Shixinger, el trigésimo segundo discípulo de Shaolin. Gradualmente, fusioné elementos de Tai Chi, Xingyi, Qigong y cuidado de la salud, estableciendo el sistema "Dan Ti Ben Yuan". Este sistema se diferencia de la tradicional meditación en el dantian, abogando por una unidad integral del origen del cuerpo, logrando una transformación radical a través de entrenamientos empíricos.

Mi experiencia personal es la piedra angular de la formación del sistema: desde una constitución fría en la infancia, hasta la inversión a través de cien días de fundamentos para sudar con ropa de verano en bajas temperaturas; desde enfermedades crónicas (como el síndrome del túnel carpiano, la degeneración macular, la calvicie), hasta la auto-sanación de los focos de enfermedad; desde la práctica básica de pilares, hasta desafíos extremos como mantener el equilibrio en una pierna con los ojos cerrados durante 75 minutos. Estas evidencias no solo provienen de la herencia de habilidades internas (como la práctica de resistencia al frío en invierno y el entrenamiento de puños), sino que también incorporan monitoreo de datos modernos (como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria), lo que demuestra la científicidad del sistema. Este artículo expone de manera sistemática la base teórica del sistema, la estructura de las prácticas, los resultados empíricos y el valor de la herencia, con el objetivo de ofrecer a las personas modernas un camino de salud que integre lo antiguo y lo contemporáneo.

Fundamento teórico: Qi y sangre como ríos y reconstrucción estructural

El concepto central de "la fuente original del Dantian" proviene de la teoría del Qi y la sangre en el "Huangdi Neijing · Suwen": el Qi es el comandante de la sangre, la sangre es la madre del Qi, y su circulación permite la armonía entre cuerpo y mente. A diferencia de la tradición que ubica el Dantian en la parte inferior del abdomen, propongo una visión expandida de "cada lugar es un Dantian", es decir, toda la fascia del cuerpo, los meridianos y la red nerviosa constituyen la fuente de energía, permitiendo que el Qi y la sangre fluyan sin obstáculos como ríos, evitando enfermedades causadas por estancamientos.

Esta teoría se realiza a través de la reestructuración: las artes marciales tradicionales enfatizan "practicar el puño antes de practicar la habilidad", yo lo profundizo en "sentar la cadera estructuralmente" y "el cuerpo como una esponja, la energía atraviesa el cielo y la tierra". En términos concretos, se abandona el dominio muscular, confiando en la colaboración de la fascia y la regulación neurológica, estableciendo un marco de soporte

interno. Desde una perspectiva fisiológica, este proceso activa el sistema nervioso parasimpático, reduce las hormonas del estrés y promueve la reparación celular y la optimización del metabolismo energético. Prácticas tempranas como "el puño inicia la habilidad" y "la energía fluye por los meridianos" me hicieron experimentar la fluidez de los canales Ren y Du en un mes, y los criterios de juicio incluyen fenómenos como la energía que impacta en la enfermedad y la conexión en el punto Baihui.

[Qigong] Determinar que los meridianos Ren y Du están abiertos,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

Además, el sistema incorpora la filosofía taoísta del "crecimiento inverso de la edad", a través de la respiración lenta y la meditación para alcanzar la calma, desarrollando el potencial cerebral y logrando "sangre y energía abundantes, con el punto Baihui despejado". Estas bases sientan el fundamento para las prácticas avanzadas, asegurando la seguridad y el progreso del entrenamiento.

Sistema de técnicas: un camino progresivo desde la fundación hasta la práctica real

El sistema "Origen del Cuerpo Dan" se divide en cinco módulos: Fundamentos, Lavado de Médula, Integración de Vida, Fortalecimiento Especializado y Aplicación Práctica, cada módulo está interconectado, complementándose en estática y dinámica.

1. Etapa de cimentación: activar los meridianos y la circulación de la energía y la sangre

La base se centra en construir fundamentos en cien días, insistiendo diariamente en la postura de caballo o en la postura de tres cuerpos durante media hora, combinando respiración lenta (4-6 veces por minuto) y la energía en la coronilla. Las técnicas incluyen "la postura de caballo con las plantas de los pies vacías" y "la estructura de la cadera sentada", enfatizando no proteger el dantian, sino permitir que la energía fluya naturalmente por los meridianos. Mi experiencia muestra que esta etapa puede revertir la constitución de sensibilidad al frío: sudando con ropa de verano a una temperatura de 7 grados.

[Arte Marcial] Proceso de construcción de fundamentos en cien días

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

Beneficios: Abrir los canales micro y macro, mejorar la capacidad de resistencia al frío y la vitalidad general.

2. Etapa de lavado de médula: independencia y fortalecimiento fundamental

Profundizar en la técnica de lavado de médula del cuerpo dan, utilizando la postura del gallo de pie con los ojos cerrados como medio. Método: de pie sobre una pierna, la intención guía el qi hacia abajo, hundiéndose en el vacío de la planta del pie, el torso se relaja y se hunde como una esponja, formando una estructura de fascia en los brazos. Comenzando desde 23 minutos y avanzando hasta 75 minutos, registré datos fisiológicos: la frecuencia cardíaca se mantiene estable en un rango no estresante (60-80 bpm), la respiración de baja frecuencia activa el sistema nervioso parasimpático, sin temblores ni fatiga. Ver detalles en

[Artes Marciales Extrema] Postura de Pierna Sola Danti Independiente durante 75 Minutos | Cierre de Ojos en la Postura Danti Independiente durante 75 minutos, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

Importante: [极限武学] cerrando los ojos, pie izquierdo en posición de gallo durante más de 75 minutos, video frontal, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

Este método elimina enfermedades persistentes, como revertir la calvicie, curar la degeneración macular diabética y el síndrome del túnel carpiano.

[Salud Extrema] Qigong cura la mácula amarilla en la retinopatía diabética, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

3. Fusión de la vida: pilotes sin raíces y el ciclo dinámico

El pilar sin raíz enfatiza "la planta del pie y los dedos vacíos establecen la raíz", el apoyo del qi y la sangre reemplaza a los músculos. En la práctica con viento fuerte o en gran altura, logré mantenerme de pie con los ojos cerrados durante más de 45 minutos, mostrando una notable capacidad de resistencia a las interferencias.

[Artes Marciales Extrema] Cuerpo de Dan con los ojos cerrados resistiendo fuertes vientos, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

Importante: En [artes marciales extremas] el gallo de oro se mantiene en pie durante 45 minutos en un viento fuerte, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> la expansión dinámica se convierte en pasos sin raíz y pasos espirituales: caminar diariamente 13,000 pasos o hacer senderismo con peso, logrando que "la quietud es el límite, el movimiento

es el camino". Beneficios: integrarse en la vida, transformar el esfuerzo en nutrición, mejorar la resistencia diaria y la circulación de la energía vital.

4. Refuerzo específico: técnicas dirigidas

Para hombres, he desarrollado la función de fortalecer los riñones y la función de nutrir la médula: a través de la guía del río de energía, combinada con el mantenimiento de la estructura del sueño, se refuerza la energía renal y se invierte el envejecimiento. Se evita la trampa de "practicar sin perseverar", enfatizando la intensidad baja y duradera.

[Salud Extrema] Ejercicio para Fortalecer los Riñones (Lectura Obligatoria para Hombres), <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

y [máxima artes marciales] técnica de purificación del cuerpo de dan, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

Las mujeres pueden referirse a la experiencia de "la hermana que renació" para lograr un crecimiento inverso en la edad.

5. Aplicación práctica: fusión de la danza de la espada y el tai chi

Extensión a la danza de la espada (como [artes marciales] danza de la espada bajo la luna brillante, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

Con Tai Chi en la práctica: la energía interna se integra en la técnica de la espada, combinando el peso de mil libras y la apertura de caderas, mejorando la capacidad de combate y desarrollando el cerebro. Desde la perspectiva de la IA, este sistema se considera un secreto de las artes marciales contemporáneas. Ver más en

[Artes Marciales Extrema] Mi nuevo sistema de artes marciales desde la perspectiva de la IA, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

y [artes marciales extremas] comprender una nueva técnica de poder mental, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

Resultados empíricos y mejoras fisiológicas

A través de años de registros, he verificado la eficacia del sistema: la IA juzga erróneamente 20 años más joven. Ver detalles en

[Salud] El milagro de la IA que erróneamente juzga 20 años más joven, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

Inversión natural de la calvicie y enfermedades crónicas; aumento de la capacidad de resistencia al frío (como [artes marciales] ejercicio de resistencia al frío en invierno, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

Datos fisiológicos de apoyo: con los ojos cerrados de forma independiente, la frecuencia cardíaca es estable y el sistema parasimpático predomina, lo que demuestra que la neuroplasticidad y la regulación autónoma se han mejorado. Los beneficios generales incluyen el enriquecimiento de la energía y la sangre, el desarrollo del cerebro, y una longevidad de cuatro horas, entre otros.

Discusión: Herencia institucionalizada y valor contemporáneo

“Dan Ti Ben Yuan” se ha convertido en la piedra angular de la Academia Internacional de Qigong y Tai Chi de Australia www.taichiau.org, que a partir de 2024 implementará archivos multilingües y un archivo permanente DOI, asegurando la continuidad y la verificabilidad.

[极限武学]Academia Internacional de Qigong y Tai Chi de Australia (2024–Presente): Una Documentación Institucional y Estudio Integrativo de un Sistema de Práctica Corporal Independiente de Larga Duración | 澳洲国际气功太极学院（2024–至今）：一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

El sistema aboga por "saber cuándo avanzar y retroceder, entender la moderación", integrándose en la vida y evitando la búsqueda extrema. En el contexto contemporáneo, conecta la sabiduría tradicional con la evidencia científica, ofreciendo soluciones para la reestructuración del cuerpo y la mente, adecuadas para la población urbana.

Conclusión

El sistema "Origen del Cuerpo Dan" se basa en la circulación de Qi y sangre, logrando una transformación desde la mejora de la constitución hasta la superación de límites a través de métodos progresivos. Mi experiencia personal demuestra que no solo es un camino de salud en las artes marciales, sino también una comprensión del origen de la vida. En el futuro, se podrá integrar aún más el análisis de IA y grandes datos para expandir la herencia global.

Aclaración adicional (1): No se niegan otras teorías y métodos.

Es necesario señalar especialmente que no me opongo a ninguna teoría tradicional, doctrina existente u otros sistemas de artes marciales, qigong y métodos de salud. La presente artículo y la propuesta del sistema "Origen del Cuerpo de Dan" no se basan en la negación de otros, sino en el registro y la compartición de experiencias formadas a partir de una práctica personal a largo plazo. Las expresiones relacionadas se utilizan únicamente para describir los cambios corporales, transformaciones estructurales y estados de estabilidad obtenidos en un camino de entrenamiento específico, y no constituyen un juicio sobre la efectividad o ineficacia de otros sistemas.

Al mismo tiempo, es necesario señalar que los enlaces de las obras enumeradas en este artículo son solo algunos registros representativos de los resultados publicados, utilizados para ilustrar los nodos clave de práctica en el proceso de formación del sistema y los límites empíricos verificables. De hecho, hasta diciembre de 2025, se acumularán aproximadamente doscientos registros de prácticas personales, diarios, obras gráficas y videos relacionados directa o indirectamente con el sistema "Origen del Cuerpo Dan", publicados principalmente en diferentes etapas en el Foro Changfeng de Australia, y que continúan en aumento.

En el trabajo posterior, las obras relacionadas mencionadas se seleccionarán, clasificarán y organizarán de manera sistemática, y se publicarán gradualmente en la plataforma Zenodo, formando una cadena de literatura independiente que se puede conservar a largo plazo, citar y verificar en forma de DOI. En este proceso, este artículo servirá como documento fundamental y registro general del sistema "Origen del Cuerpo Dan", y los resultados de prácticas relacionadas que se citen y no se citen podrán ser rastreados y verificados a través de la cadena de documentos DOI posterior.

Basado en la posición anterior, el objetivo de este artículo no es establecer un marco teórico exclusivo, sino proporcionar un ejemplo empírico personal que haya ocurrido de manera real, que se haya mantenido a largo plazo y que sea accesible públicamente en el ámbito de las prácticas corporales y mentales contemporáneas, para que investigadores, practicantes y lectores de diferentes antecedentes puedan consultar, comparar y juzgar por sí mismos.

Aclaración adicional (II): Sobre la delimitación del alcance de la verificación médica y la retroalimentación de la práctica de los alumnos.

Es necesario añadir que todos los resultados de la práctica personal mencionados en este artículo no han sido validados formalmente por instituciones médicas, ensayos clínicos o sistemas médicos. Los cambios en la constitución, las mejoras en el estado

físico y las experiencias relacionadas descritas en el texto se basan en observaciones personales, registros y autoevaluaciones durante un proceso de práctica a largo plazo, y no constituyen un diagnóstico médico, consejo médico o plan de tratamiento.

Al mismo tiempo, durante mi largo proceso de enseñanza y comunicación, algunos estudiantes de Tai Chi han optado por referirse y practicar el método de entrenamiento que utilizo, bajo su propio consentimiento. Según la retroalimentación personal de los estudiantes, algunos de ellos han experimentado mejoras en su estado de salud tras mantener la práctica; además, hay estudiantes que han mostrado signos de mejora notable en problemas de calvicie o caída del cabello que han persistido durante décadas, por ejemplo: un estudiante de 76 años ha visto renacer su cabello negro después de haber estado calvo durante décadas. Las situaciones mencionadas hasta ahora se limitan a la retroalimentación y experiencia personal de los practicantes, y aún no se ha formado un estudio sistemático, comparativo o un informe de evaluación médica.

Basado en los hechos mencionados, la exposición de los fenómenos relacionados en este artículo se limita a un registro fiel y a un intercambio de experiencias, sin emitir juicios concluyentes sobre la universalidad, inevitabilidad o mecanismos médicos de los resultados. La comprensión y adopción de todos los efectos prácticos deben basarse en el juicio, la elección autónoma y la responsabilidad personal del lector o practicante. En el futuro, si las condiciones lo permiten, los casos prácticos de los mencionados alumnos y los comentarios a largo plazo relacionados podrían ser organizados, archivados o investigados como material de observación práctica; hasta entonces, el contenido presentado en este artículo existe únicamente como muestras empíricas personales y registros de caminos prácticos.

Aclaración adicional (tres): Explicación del contexto de la transmisión y práctica de las artes marciales

Para evitar malentendidos sobre el contexto práctico de este artículo, es necesario complementar la explicación sobre la base de mi larga formación en artes marciales. Soy un practicante a largo plazo dentro del sistema de transmisión de la duodécima generación del Tai Chi Chen y de la sexta generación del Tai Chi Wu, al mismo tiempo que estudio y transmito sistemáticamente el sistema de Xing Yi Quan. La formación relacionada abarca varias décadas e incluye zhan zhuang, métodos de paso, gong interno y estructuras de combate real.

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

El sistema de "Origen del Cuerpo Dan" no surge de manera aislada de las artes marciales tradicionales, sino que se forma naturalmente como un camino de práctica personal a través de la verificación continua de la experiencia corporal, ajustes estructurales e integración de métodos durante el largo proceso de práctica del Tai Chi y Xing Yi mencionado anteriormente. Todas las evidencias presentadas en este artículo se basan en este contexto de entrenamiento marcial a largo plazo, y no en entrenamientos a corto plazo o en la obtención de una única técnica.

Referencias

《Huangdi Neijing·Suwen》

[Artes Marciales] Proceso de construcción de la base en cien días

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[Artes Marciales Extrema] Cerrar los ojos, pie izquierdo, gallo de pie durante más de 75 minutos, video frontal

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[Artes Marciales Extrema] Postura de Pierna Sola Danti Independiente durante 75 Minutos | Cierre de Ojos en la Postura Danti Independiente durante 75 Minutos

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

[Artes Marciales Extrema] Cuerpo de Dan con los ojos cerrados resistiendo fuertes vientos <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[Artes Marciales Extrema] El gallo de oro se mantiene en pie en el viento fuerte durante 45 minutos <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[Salud Extrema] Ejercicio para Fortalecer los Riñones (Lectura Obligatoria para Hombres)

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[Artes Marciales Extremas] Técnica de Limpieza de Médula del Cuerpo de Dan

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[Artes Marciales Extrema] Mi nuevo sistema de artes marciales desde la perspectiva de la IA <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[Artes Marciales Extremas] Comprender una nueva técnica de poder mental

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[极限武学]Academia Internacional de Qigong y Tai Chi de Australia (2024–Presente):

Una Documentación Institucional y Estudio Integrativo de un Sistema de Práctica Corporal Independiente de Larga Duración | Academia Internacional de Qigong y Tai Chi de Australia (2024–Presente): Un registro institucional y estudio integrativo de un sistema de práctica corporal independiente de larga duración

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

Otros artículos relacionados se pueden encontrar en el archivo adjunto "Dan Ti Ben Yuan_enlace.xlsx" que incluye una lista completa, incluyendo [Qigong] juicio de que los meridianos Ren y Du están abiertos

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> entre otros.

[体系] 《丹体本源 - 循内経気血の道、現代の身心再構築の武学養生体系》

要約

「丹体本源」体系は、私が 30 年以上にわたる武道、気功、養生の継続的な実践に基づいて徐々に抽出し統合した核心的な方法論であり、伝統的な気功や太極拳の原理に根ざし、内家拳や道教の修行理念を融合させ、現代生理学の認識を参考にしながら、『黄帝内経』の「気血流通」の根本原理に適合しています。この体系は、丹田が下腹部に限らず、全身と一体であり、どこにでも丹田が存在し、気血が河のように通じていることを強調します。構造的な立ち桩、丹体洗髓功、無根桩歩などの静的および動的を組み合わせた功法を通じて、身体の全面的な再構築、自癒、そして限界の向上を実現します。私は、極度の寒さへの恐怖から低温耐寒への体質の逆転、慢性病の緩和から逆齡成長への健康改善、さらには目を閉じた状態での金鷄独立 75 分などの挑戦における生理的安定（心拍数の非ストレス範囲、低頻呼吸による副交感神経の活性化）を自ら検証しました。本体系は、剣舞の実戦や特化した強化（例えば、強腎功）にまで拡張され、オーストラリア国際気功太極学院を通じて制度化された継承と多言語の文書を実現し、検証可能で再現可能な現代武道養生の道筋を提供します。キーワード：丹体本源；気血流通；構造立ち桩；身心再構築；限界武道。

丹体本源（Danti Origin Body）の定義

丹体本源とは、長期的かつ持続的、再現可能な身体の実践を通じて、構造の再構築と全体の調和を実現し、人体が局所的な筋肉と意志による支えを主とした運動モードから、全体の構造、気血の通達、自主調整メカニズムを主導とする安定した身体状態と実践体系へと転換することを指します。

丹体本源体系において：

「丹」は特定の解剖部位や単一の点に限定されず、人体全体の本源的な状態の表れとして理解される。

「体」は器官や肢体の集合ではなく、全体が活性化され、全体が安定し、全体が機能する動的構造システムである。

「本源」とは、身体が外部の強制的なコントロール、意志の無理な維持、局所的な力みから解放された後に現れる自然な運動能力と自己調整の潜在能力を指します。

丹体本源は一つの理論的仮説でもなく、単一の功法でもなく、実証に基づく身体と心の実践体系です。その成立条件は主観的な感覚や理念の同意に依存せず、具体的で観察可能な身体の表現に現れます。これには、全体的な安定性の向上、長時間の立位または運動中の非ストレス状態、呼吸と心拍数の自然な低下、身体の耐久性と回復力の持続的な改善が含まれますが、これに限りません。

この体系は次のことを強調しています：

「蓄」を目標とせず、「守」を核心とせず、局所的な強化を道筋とせず、全体の貫通、構造の調和、長期的な実践における自然の現れを尺度とします。

序章

伝統的な中医学の養生は『黄帝内経』を基準とし、「気血の流通、病は生じず」と強調し、気血を生命の根本と見なしています。しかし、現代の速いペースの生活の中で、伝統的な功法はしばしば理論の説明や局所的な練習に限られ、体系的な心身の統合の道が欠けています。武道の実践者として、私は 1993 年から多くの宗師（林文輝に啓蒙され、単穎太極の師父、趙宏偉の形意拳の師父など）に師事し、2013 年には林文輝宗師に従い、河南の陳家溝で王西安師匠（陳家溝四大金剛の一人）から陳式太極拳及び太極気功法、少林寺第三十二代帰依弟子の釈行者宗師の指導を受けるなどの経験を経て、太極、形意、気功と養生の要素を徐々に融合させ、「丹体本源」体系を創立しました。この体系は伝統的

な丹田を意守することとは異なり、全身の本源を一体とし、実証的な訓練を通じて脱胎換骨の変化を実現することを主張しています。

私の個人的な経験は体系形成の基礎です：初期の寒がり体質から、百日間の基礎作りを通じて低温夏装での発汗に逆転しました；慢性的な疾患（例えば、手根管症候群、眼底黄斑、禿頭）から、気を病巣に送り込むことでの自己治癒；基礎的な桩功から、目を閉じた片足立ち 75 分の極限挑戦の安定状態まで。これらの実証は、内功の師承（例えば、冬季耐寒功、帶功練拳）に由来するだけでなく、現代のデータモニタリング（例えば、心拍数、呼吸頻度）も取り入れ、体系の科学性を証明しています。本稿では、体系の理論的基盤、功法の構造、実証結果と伝承価値を体系的に説明し、現代人に古今を融合した養生の道を提供することを目的としています。

理論的基礎：気血は河の如く、構造の再構築

「丹体本源」の核心理念は『黄帝内経・素問』の気血理論に由来します：気は血を指揮し、血は気の母であり、両者が流通することで身心が調和します。従来は丹田を下腹に位置づける考え方とは異なり、私は「处处皆丹田」という拡張観を提唱します。つまり、全身の筋膜、経絡、神経ネットワークが共同でエネルギーの本源を構成し、気血は川のように妨げなく流れ、淤滞による病気を避けるのです。

この理論は構造的再構築を通じて実現されます：伝統的な武道は「拳を練る前に功を練る」と強調しますが、私はこれを「構造的な坐膀」と「身体は海綿のように、気は天地を貫く」と深化させました。具体的には、筋肉の支配を放棄し、筋膜の協調と神経調節に依存して、内的な支えのフレームワークを構築します。生理学的な視点から見ると、このプロセスは副交感神経を活性化し、ストレスホルモンを低下させ、細胞の修復とエネルギー代謝の最適化を促進します。初期の実践である「拳起功発」や「気漫経絡」は、任督二脈が一月で通じる快感を体験させてくれました。判断基準には気が病巣に衝突することや百会冠通などの現象が含まれます。

[気功]任督二脈が通じているか判断する、

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

さらに、体系は道教の「逆齡成長」理念を取り入れ、ゆっくりとした呼吸と瞑想によって静寂に入り、脳の潜在能力を開発し、「気血充満、百会冠通」を実現します。これらの基盤は高次の功法の土台を築き、トレーニングの安全性と段階的な進行を確保します。

功法システム：基礎から実戦への漸進的な道筋

「丹体本源」体系は、基礎構築、洗髓、生活融合、専門強化、実戦応用の五つのモジュールに分かれており、各モジュールは密接に関連し、静的と動的が相互に補完し合っています。

1. 基礎段階：経絡を通じて気血を活性化する

基礎は百日筑基を核心とし、毎日馬歩桩または三体桩を 30 分間続け、ゆっくりした呼吸（1 分間に 4-6 回）と虚領頂勁を組み合わせます。技術には「足の裏虚空馬歩桩」と「構造的坐胯」が含まれ、丹田を意識して守るのではなく、気を自然に経絡に流れるようにします。私の経験では、この段階で寒さに対する体質を逆転させることができます：7 度の低温下で夏服を着て汗をかくことができます。

[武学]百日筑基心路历程

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

利益：大小周天を通じて、耐寒能力と全体的な活力を向上させる。

2. 洗髓段階：独立した強い根本

深化を丹体洗髓功とし、閉眼金鷄独立を媒体とする。方法：片足で立ち、意念で気を導き足底の虚空に沈める。上半身は海綿のように松沈し、筋膜の腕構造を形成する。開始は 23 分から 75 分に進歩し、私は生理データを記録した：心拍数は非ストレス範囲（60-80 bpm）で安定し、低頻呼吸は副交感神経を活性化し、震えも疲労もない。詳細は

[極限武学]ダンティ独立片足立ち 75 分 | 閉眼ダンティ独立 75 分、

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

及[極限武学]目を閉じた左足金鶏独立 75 分以上、正面動画、

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

この功法は、逆転した禿頭や糖尿病性網膜症、手根管症候群を治療するように、厄介な病を取り除きます。

[極限養生]気功で糖尿病の網膜黄斑を治癒、

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

3. 生活融合：無根杭と動的周天

無根杭は「足の裏の虚指で根を定める」ことを強調し、気血の支えが筋肉に取って代わる。強風や高所での実践において、私は目を閉じたまま 45 分以上独立することを実現し、干渉に対する耐性が顕著である。

[極限武学]目を閉じた丹体が強風に独立して抗う、

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

及[極限武学]強風の中で金鶏独立 45 分、

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> 動的に無根歩

と靈子歩に拡張：日常的に 1.3 万歩歩くか、負荷をかけたトレイルランニングを行い、「静止は即ち界、流動は即ち道」を実現。利点：生活に溶け込み、功を養い、日常の耐久力と気血の流通を向上させる。

4. 専門的強化：対象的な功法

男性に対して、私は強腎功と生髓功を開発しました：エネルギーの流れを導き、睡眠構造の維持と組み合わせて、腎気を強化し、老化を逆転させます。「練習しても熬さない」という誤解を避け、持続的な低強度を強調します。

[極限養生]強腎功（男性必読），

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

及[極限武学]丹体洗髓功、

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

女性は「脱胎換骨の美姐」の経験を参考にして、逆齡成長を実現できます。

5. 実戦応用：剣舞と太極の融合

剣舞に延びる（如[武学]剣舞明月下、

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

太極実戦：内気を鼓舞し剣法に融合させ、千斤墜と開胯を併用し、実戦能力を向上させ
脳を開発する。AI の視点から、この体系は現代武林の秘伝と見なされている。詳しくは

[極限武学]AI の視点から見た私の武学新体系、

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

及[極限武学]新たな功法心法を悟る、

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

実証結果と生理的改善

多年にわたるログ記録を通じて、システムの効果を検証しました：AI は 20 歳若く判断します。

詳細は

[養生]AI が 20 歳若返る奇跡を誤判定、

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

自然にハゲを逆転させ、慢性病を克服する；耐寒能力の向上（例：[武学]冬季耐寒功、

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

生理データのサポート：目を閉じた状態で独立していると、心拍数が安定し、副交感神経が優位になり、神経の再構築と自律調節の向上が証明されます。全体的な利益には、気血の充実、脳の開発、4 時間の長寿などが含まれます。

討論：制度化の継承と現代の価値

「丹体本源」はオーストラリア国際気功太極学院 www.taichiau.org の基石となり、同学院は 2024 年より多言語のアーカイブと DOI の永久保存を実現し、継続性と検証可能性を確保します。

[極限武学]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システムの制度化記録と統合研究 | <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

体系は「進退を知り、収斂を理解する」ことを提唱し、生活に溶け込み、極端な追求を避けます。現代の文脈において、これは伝統的な知恵と科学的な実証を橋渡しし、都市の人々に適した心身の再構築プランを提供します。

結語

「丹体本源」体系は気血の流通を基本とし、段階的な功法を通じて体質改善から限界突破への変化を実現します。私の実証によれば、これは武道の養生の道であるだけでなく、生命の本源を体悟するものでもあります。将来的には、AI 分析とビッグデータをさらに統合し、世界的な継承を拡大することができます。

補足説明（一）：他の理論や功法を否定しない

特に明記しておく必要があるのは、私はいかなる伝統理論、既存の学説、または他の武道、気功、養生法体系に反対しているわけではないということです。本稿および「丹体本源」体系の提案は、他者の否定に基づいているのではなく、個人の長年の実践から形成された経験の記録と共有に基づいています。関連する表現は、特定のトレーニングパスにおいて得られた身

体の変化、構造の変化、安定した状態を説明するためのものであり、他の体系の有効性または無効性に対する判断を構成するものではありません。

同時に指摘する必要があるのは、本文に列挙された作品リンクは、公開された成果の中の一部代表的な記録に過ぎず、体系形成過程における重要な実践ノードと検証可能な実証境界を説明するためのものである。実際には、「丹体本源」体系に直接または間接的に関連する個人の実践記録、ログ、図文および動画作品は、2025年12月までに約200篇に達し、主に異なる段階でオーストラリアの長風フォーラムに掲載されており、引き続き増加中である。

今後の作業において、上記の関連作品は段階的に選別、分類、制度化整理され、順次 Zenodo プラットフォームに公開され、DOI 形式で長期保存可能、引用可能、検証可能な独立した文献チェーンが形成されます。この過程において、本稿は「丹体本源」体系の源流文献および総括的記録として位置づけられ、引用されたものと未記載の関連実践成果は、今後の DOI 文献チェーンを通じて遡及および検証が可能です。

上述の立場に基づき、本稿の目的は排他的な理論枠組みを構築することではなく、現代の身体と心の実践分野において、実際に発生し、長期にわたり継続し、公開されて確認可能な個人の実証サンプルを提供することであり、異なる背景を持つ研究者、実践者、読者が参考、比較、自己判断するためのものです。

補足説明（二）：医学的検証と受講者の実践フィードバックの範囲の定義について

補足説明が必要なのは、本稿で述べられているすべての実体験の結果は、医学機関、臨床試験、または医学体系による正式な検証を受けていないということです。文中に記載されている体質の変化、身体状態の改善および関連する体験は、すべて本人の長期的な実践過程における個人的な観察、記録および自己評価に基づいており、医学的診断、医療アドバイスまたは治療計画を構成するものではありません。

同時に、私自身の長期にわたる教育と交流の過程で、一部の太極の学習者が自発的な前提のもと、私が採用しているトレーニング方法を参考にし、実践しています。学習者の個人からのフィードバックによれば、その中の一部は実践を続けることで健康状態が改善されたと報告しています。また、数十年にわたる薄毛や脱毛の問題に対して明らかな改善の兆しが見られる学習者もいます。例えば、76歳の学習者は数十年の薄毛の後に黒髪が再生しました。上述の状況は現在、実践者の個人のフィードバックと経験のレベルにとどまっており、まだ体系的な統計、対照研究、または医学的評価報告には至っていません。

上記の事実に基づき、本稿は関連現象の表現を事実の記録と経験の共有に限り、結果の普遍性、必然性または医学的メカニズムについて結論的な判断を下すものではありません。すべての実践効果の理解と採用は、読者または実践者が自ら判断し、自主的に選択し、自ら責任を持つことに基づくべきです。将来的に条件が整えば、上記の受講者の実践事例および関連する長期的なフィードバックは、実践観察資料としてさらに整理、アーカイブまたは研究される可能性があります。それ以前に、本稿に示される内容は、個人の実証サンプルおよび実践経路の記録として存在するのみです。

補足説明（三）：武学の伝承と実践の背景説明

本文の実践背景に対する誤解を避けるために、私の長期にわたる武道訓練の伝承基盤について補足説明が必要です。私は陳氏太極拳第12代、呉式太極拳第6代の正脈伝承体系内の長期実践者であり、同時に形意拳体系を体系的に学び、伝承しています。関連する訓練は数十年にわたり、立ち桩、歩法、内功、実戦構造を含んでいます。

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

「丹体本源」体系は、伝統武学から離れて生まれたものではなく、前述の太極と形意の長期的な実践過程を通じて、継続的な身体体験の検証、構造調整、方法統合によって自然に形成された個人の実践パスです。本稿で提示されるすべての実証は、この長期的な武学訓練の背景に基づいており、短期的な訓練や単一の功法によるものではありません。

参考文献

《黄帝内经·素问》

[武学]百日筑基心路历程

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[极限武学]目を閉じた左足金鶏独立 75 分以上、正面動画

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[极限武学]ダンティ独立片足立ち 75 分 | 閉眼ダンティ独立 75 分

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

[极限武学]目を閉じた丹体が強風に独立して抗う

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[极限武学]強風の中で金鶏独立 45 分

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[极限養生]強腎功（男性必読）

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[极限武学]丹体洗髓功

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[极限武学]AI 視点における私の武学新体系

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[极限武学]新たな功法心法を悟る

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[极限武学]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
身体実践システムの制度化記録と統合研究 <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

他の関連記事は添付の「丹体本源_リンク.xlsx」の完全リストをご覧ください。これには[気功] 任督二脈が通じているかの判断

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> などが含まれています。

فنون نظام لفتح، الداخلي الكتاب في والدم الطاقة طريق اتباع - الدان جسم مصدر " النظام] "الحديثة والعقلية الجسدية للصحة النفس عن الدفاع

ملخص

الممارسة من عامًا ثلاثين من أكثر مدى على عناصره وتكامل بتطويره قمت أساسي منهج هو "دانتى مصدر نظام" ومفاهيم، وتايتشي، التقليدي الكيغونغ مبادئ في متجذرًا، بالصحة والعناية، والكيغونغ، القتال فنون في المستمرة المبدأ مع ويتماشى، الفسيولوجيا علم في الحديثة المعرفة إلى الإشارة مع، الداخلية القتال فنون في التدريب أسفل على مقصودًا ليس دانتى أن على النظام هذا يركز. "نايجينغ هوانغدي" كتاب في "والدم qi تدفق" ل الأساسي خلال من. عوائق بلا كالنهر والدم qi ويتدفق، مكان كل في دانتى يكون حيث، ككل بالجسد مرتبط هو بل، البطن، للجسم شاملة هيكل إعادة تحقيق يتم، جذور بدون الزاوية وخطوات، دانتى نقي وغسل، الهيكل الوقوف تقنيات إلى البرد من الشدود خوف من التحول من شخصيًا بالتحقق قمت لقد. القصوى الحدود وتعزيز، الذاتي والشفاء، العكسي والعمر الصحة تحسين إلى المزمنة الأمراض تخفيف ومن، المنخفضة الحرارة درجات تحمل على القدرة العينين إغلاق مع دقيقة 75 لمدة واحدة قدم على الوقوف مثل تحديات في الفسيولوجي الاستقرار إلى بالإضافة التنفس خلال من السمبثاوي العصبي الجهاز وتنشيط، للتوتر مسبب غير نطاق في القلب ضربات معدل مثل) تقوية تقنيات مثل) المتخصص والتدريب بالسيف القتال ليشمل النظام هذا توسيع تم لقد. (التردد منخفض، أستراليا في والتايتشي للكيغونغ الدولية الأكاديمية خلال من اللغات متعددة مؤسسية وراثية تحقيق وتم، الكلى مصدر: الرئيسية الكلمات. بالصحة والعناية القتال فنون في للتكرار وقابل منه التحقق يمكن حديثًا مسارًا يوفر مما. القصوى القتال فنون والعقل؛ الجسد هيكل إعادة الهيكل؛ الوقوف والدم؛ qi تدفق دانتى؛

تعريف (Danti Origin Body) دانتى مصدر جسم تعريف

يتم، للتكرار والقابلة والمستمرة الأمد الطويلة الجسدية الممارسات خلال من أنه إلى يشير، الداني الجسم جذر جسم حالة إلى والإرادة المحلية العضلات على رئيسي بشكل يعتمد الذي التشغيل نمط من الإنسان جسم تحويل الهيكل بناء إعادة خلال من الذاتي التنظيم وآلية، والدم الطاقة وتدفق، الكلى الهيكل يقوده ممارسة ونظام مستقرة الشامل والتنسيق.

دانتى أصل نظام في

لجسم الكاملة الأصلية للحالة تجسيد أنه على يفهم بل، واحدة نقطة أو معين تشريحي بموقع يُحدد لا "丹" الإنسان؛

وعمله واستقراره تنشيطه يمكن ديناميكي هيكل نظام هو بل، الأطراف أو الأعضاء من مجموعة ليس "الجسد" ككل.

التخلص بعد الجسم تظهرها التي الذاتي التنظيم على والقدرة التشغيل على الطبيعية القدرة إلى يشير "المصدر" المحلي والجهد، القوية والإرادة، القسرية الخارجية السيطرة من.

على قائم وعقلية جسدية ممارسة نظام هي بل، وواحدة تقنية هي ولا، نظرية فرضية ليست الدان جسم جذور جسدية مظاهر في تتجلى بل، الآراء توافق أو الذاتية المشاعر على تعتمد لا تأسيسها شروط. الشخصية التجربة أثناء إجهادية غير حالة، الكلي الاستقرار تعزيز: الحصر لا المثال سبيل على ذلك في بما، للملاحظة وقابلة محددة في مستمر وتحسين، القلب ضربات ومعدل التنفس في طبيعي انخفاض، الحركة أثناء أو طويلة لفترات الوقوف والشفاء التحمل على الجسم قدرة.

على النظام هذا يؤكد:

يعتبر بل، كمسار الجزئي التعزيز اعتبار وعدم، جوهرًا "الحفاظ" اعتبار وعدم، هدفًا "التخزين" اعتبار عدم للقياس كمعايير الأمد الطويلة الممارسة في الطبيعي والظهور، الهيكلي والتنسيق، الشامل التداخل

مقدمة

المترجم النص:

على تؤكد حيث، "الداخلي هوانغدي كتاب" من مرجعًا والرفاهية الصحة مجال في الصيني التقليدي الطب تعتبر الحديث العصر حياة في، ذلك ومع. الحياة أساس والدم qi وتعتبر، "الأمراض تظهر أن يمكن فلا، والدم qi تدفق" مسار إلى يفتقر مما، الجزئية الممارسات أو النظري الشرح على التقليدية الممارسات تقتصر ما غالبًا، السريعة عدة من بالتعلم 1993 عام في بدأت، القتالية للفنون ممارسًا كوني. والعقل الجسد لتكامل ومنهجي متكامل وفي، (وي هونغ تشاو تشوان بي شينغ ومعلم، بينغ شان تشي تاي ومعلم، أطلقني الذي وينهوي لين مثل) معلمين وفنون تشن تشي تاي لدراسة خنان مقاطعة في كوو جيا تشن إلى وينهوي لين المعلم مع تابعت، 2013 عام توجيه إلى بالإضافة، كوو جيا تشن في الكبار الأربعة أحد، شيان وانغ المعلم إشراف تحت تشي التاي الطاقة شينغ، تشي التاي عناصر بدمج قمت، تدريجيًا. شاولين معبد في والثلاثين الثالث التلميذ، زهي شينغ شي المعلم حراسة على يركز الذي التقليد عن النظام هذا يختلف. "بونيون دانتي" نظام وأسس، والرفاهية الطاقة فنون، بي تحول لتحقيق التجريبي التدريب خلال من، الجسم أنحاء جميع في المصدر وحدة إلى يدعو حيث، دانتيان جذري.

من ذلك عكس إلى، المبكرة المراحل في البرد تحمل ضعف من: النظام لتشكيل الزاوية حجر هي الشخصية تجرتي متلازمة (مثل) المزمنة الأمراض من الباردة؛ الصيف ملابس في التعرق ليصبح يوم مئة لمدة الأساس بناء خلال تمارين من المرض؛ يؤر إلى الطاقة تدفق خلال من الذاتي الشفاء إلى، (الصلع، الشبكية بقعة، الرسغي النفق استقرار حالة في دقيقة 75 لمدة العينين إغلاق مع واحدة ساق على الوقوف مثل قصوى تحديات إلى، الأساس الفنون وممارسة، الشتاء في البرد تحمل تمارين مثل) الداخلية الطاقة فنون تعلم من فقط تأتي لا الأدلة هذه علمية يثبت مما، (التنفس وتكرار، القلب ضربات معدل مثل) للبيانات الحديثة المراقبة أيضًا تدمج بل، (القتالية بهدف، التراث وقيمة، الأدلة ونتائج، التدريب تقنيات وبنية، للنظام النظري الأساس المقال هذا يوضح. النظام المعاصرين للناس والحديث القديم بين يجمع للصحة طريق تقديم

البنية هيكلية وإعادة النهر مثل والدم Qi: النظري الأساس

الأسئلة: الأصفر الإمبراطور كتاب" في Qi وXue لنظرية الأساسية الفكرة إلى يستند "الدان مصدر جوهر" على. تناغم في والعقل الجسم يكون، معًا الاثنان يتدفق وعندما، Qi ل الأم هو والدم، الدم قائد هو Qi: "الأساسية جميع أن أي"، دانتيان هو مكان كل" تقول موسعة رؤية أقدم، البطن أسفل في دانتيان يحدد الذي التقليد عكس

بلا الأنهار مثل Qi وXue ويتدفق، الطاقة مصدر معًا تشكل العصبية والشبكات، والقنوات، الضامة الأنسجة الركود عن الناتجة الأمراض يتجنب مما، عوائق.

تدريب قبل القبضة تدريب " على التقليدية القتال فنون تركز: البنية هيكلية إعادة خلال من النظرية هذه تتحقق الأرض عبر تمر والطاقة، الإسفنجية مثل الجسد" و "الهيكل الجلوس" إلى هذا بتعميق قمت وقد، "القوة الأنسجة بين التعاون على ذلك من بدلاً والاعتماد، العضلية الهيمنة عن التخلي يتم، تحديداً أكثر بشكل. "والسماء الجهاز العملية هذه تنشط، الفسيولوجيا علم منظور من. داخلي دعم إطار لإنشاء، العصبي والتنظيم الضامة جعلتني لقد. الطاقة استقلال وتحسين الخلايا إصلاح وتعزز، الإجهاد هرمونات من وتقلل، السمبثاوي العصبي القنوات تدفق بمتعة أشعر "القنوات عبر الطاقة انتشار" و "القبضة من القوة ظهور" مثل المبكرة الممارسات "هوي باي" نقطة وانفتاح، المرض يؤر إلى الطاقة تدفق مثل ظواهر الحكم معايير وتشمل، شهر خلال الرئيسية

[气功]判断任督二脉已通,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

في للدخول والتأمل البطيء التنفس خلال من، الطاوية من "العكسي النمو" مفهوم النظام يدمج، ذلك على علاوة الأسس هذه. "هوي باي نقطة وفتح، والدم الطاقة امتلاء" وتحقيق الدماغ إمكانيات لتطوير، السكون من حالة. وتقدمه التدريب سلامة يضمن مما، متقدمة لممارسات الأساس تضع

الفعلية المعركة إلى التأسيس من تدريجي مسار: القتال فنون نظام

وتطبيق خاص تعزيز، الحياة دمج، النخاع غسل، الأساس بناء وحدات خمسة إلى مقسم "源丹体" نظام. والثبات الديناميكية وتكمل، البعض ببعضها وحدة كل ترتبط حيث، عملي

والدم الطاقة وتحريك القنوات تنشيط: التأسيس مرحلة 1.

الثلاثة وضعية أو الحصان وضعية بتمرين يوميًا الالتزام يتم حيث، يوم مئة خلال الأساس بناء على يعتمد الأساس التقنيات تشمل. الوهمية التاج وقوة (الدقيقة في مرات 4-6) البطيء التنفس دمج مع، ساعة نصف لمدة أجسام السماح بل، دانتيان منطقة على التركيز عدم على التأكيد مع، "الهيكل الجلوس" و "فارغة بأقدام الحصان وضعية" في: البرد حساسية تعكس أن يمكن المرحلة هذه أن تظهر تجريبي. القنوات عبر طبيعي بشكل بالتدفق للطاقة. وتعرقت صيفية ملابس ارتديت، درجات 7 إلى تصل منخفضة حرارة درجة

يوم مئة في الأساس بناء رحلة [القتال فن]

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

العامة والحيوية البرد تحمل على القدرة وزيادة، والصغرى الكبرى الطاقية الدوائر فتح: الفوائد

الأساسية والقوة الاستقلال: النخاع غسل مرحلة 2.

الطريقة. كوسيلة العينين إغلاق مع واحدة ساق على الوقوف باستخدام، دان لجسم النخاع غسل تقنية تعميق الجسم من العلوي الجزء، الفراغ في القدمين أسفل نحو الطاقة لتهوية الفكر توجيه، واحدة ساق على الوقوف

وقد ،دقيقة 75 إلى وتقدمت دقيقة 23 من بدأت .والأوتار العضلات هيكل يشكل مما ،كالإسفنجة وثقيل مسترخ في نبضة 60-80) للتوتر مسبب غير نطاق ضمن مستقر القلب ضربات معدل :الفسيولوجية البيانات سجلت من لمزيد .تعب وبدون ،اهتزاز بدون ،السمبثاوي العصبي للجهاز التردد منخفض التنفس تنشط ،(الدقيقة انظر ،التفاصيل

دانتي وضعية في العينين إغلاق | دقيقة 75 لمدة Danti المستقلة الواحدة الساق وضعية [المتطرف القتال فن] <https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493> ،دقيقة 75 لمدة المستقلة

بقية وترجمة هي كما العلامات هذه على الحفاظ يرجى ، (مكانه علامة وضع تم) URL رابط على يحتوي نص :هام فقط النص محتوى

المترجم النص:

،مباشر فيديو ،دقيقة 75 من لأكثر مستقلة دجاجة اليسرى والقدم العينين إغلاق [المتطرف القتال فن]و <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

النفق ومتلازمة السكري الشبكية اعتلال وعلاج ،الصلع عكس مثل ،المستعصية الأمراض تعالج الطريقة هذه الرسغي.

،العين شبكية في الطاقة قوى بواسطة السكري علاج [البديل الطب]

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

3. الديناميكية والدورة الجذرية غير الأعمدة :الحياة دمج

من بدلاً والدم الطاقة تدعم حيث ،"القدم على الوهمية الأصابع ثبات" على "جذور بلا العمود" تقنية تؤكد العينين إغلاق مع الاستقلالية تحقيق من تمكنت ،عالية ارتفاعات في أو قوية رياح تحت ممارسة في .العضلات التشويش مقاومة على ملحوظة قدرة على يدل مما ،دقيقة 45 من لأكثر

،القوية الرياح يقاوم العينين مغلق الدان جسم [المتطرف القتال فن]

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

،دقيقة 45 لمدة القوية الرياح في الذهبي الديك يقف ،[المتطرف القتال فن] في

توسيع يتم <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> حمل مع الجبال تسلق أو خطوة 13000 اليومي المشي :روحية وخطوات جذور بلا خطوات إلى الديناميكية إلى القوة وتحويل ،الحياة في الاندماج :الفوائد ."الطريق هي والحركة ،الحدود هو السكون" لتحقيق ،الأثقال الجسم في الطاقة وتدفع التحمل على اليومية القدرة وزيادة ،تغذية

4. مستهدفة تقنيات :خاص تعزيز

على الحفاظ مع ،الطاقة نهر توجيه خلال من :النخاع وتقوية الكلى تقوية تقنيات بتطوير قمت ،للرجال بالنسبة على التأكيد مع ،"التحمل دون التدريب" خطأ تجنب .الشيخوخة وعكس الكلى طاقة لتعزيز ،النوم هيكل المنخفضة الشدة في الاستمرارية

،(قراءته الرجال على يجب) الكلى تقوية [البديل الطب]

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

،الدان جوهر غسل تقنية [النهائي القتال فن] و

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

العمر في عكسي نمو لتحقيق "تمامًا تغيرت التي الجميلة الأخت" تجربة من الاستفادة للنساء يمكن.

5. تشي والتاي السيف رقصة دمج: العملي التطبيق.

،القمر ضوء تحت السيف رقصة [القتال فن] مثل) السيف رقصة إلى يمتد

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

لتعزيز ،الوركين فتح مع الثقيل الوزن واستخدام ،السيف فنون مع الداخلية الطاقة دمج: القتال في تشي تاي مع المعاصرة القتال فنون سر بمثابة النظام هذا يُعتبر ،الاصطناعي الذكاء منظور من .الدماغ وتطوير القتالية القدرة انظر ،التفاصيل من لمزيد

،الاصطناعي الذكاء منظور من القتال فنون في الجديد نظامي [المتطرف القتال فن]

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

،القوة لفهم جديدة طريقة استنبط [المتطرف القتال فن] و

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

الفسولوجية والتحسينات التجريبية النتائج

تقدير في يخطئ الاصطناعي الذكاء: النظام فعالية من بالتحقق قمت ،السجلات تسجيل من سنوات خلال من انظر ،التفاصيل من لمزيد .عامًا 20 ب العمر

،معجزة عامًا 20 عمر تقدير في يخطئ AI [الصحة]

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

في البرد تحمل تمارين [القتال فن] مثل) البرد تحمل على القدرة زيادة المزمنة؛ والأمراض للصلع الطبيعية العودة

،الشتاء <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

ويهيمن ،مستقرًا القلب ضربات معدل يكون ،مستقل بشكل العينين إغلاق حالة في: الفسولوجية البيانات دعم العامة الفوائد تشمل .الذاتي التنظيم وتعزيز الأعصاب تشكيل إعادة أن يثبت مما ،السببثاوي العصبي الجهاز ساعات أربع العمر وزيادة ،الدماغ وتطوير ،والهواء الدم امتلاء

المعاصرة والقيمة المؤسسي الإرث: النقاش

أستراليا في والكيغونغ تشي للتاي الدولية الأكاديمية في الزاوية حجر أصبحت "الداني الجسم جذور" وأرشفة اللغات متعددة أرشيفات بتنفيذ 2024 عام من اعتبارًا الأكاديمية ستقوم حيث، www.taichiau.org، التحقق وقابلية الاستمرارية لضمان، DOI برقم دائمة.

تكاملية ودراسة مؤسسي توثيق: (الحاضر-2024) الأسترالية الدولية تشي وتاي كيغونغ أكاديمية [极限武学] 澳洲国际气功太极学院 (2024-至今) : 一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

السياق في. المتطرف السعي لتجنب، الحياة في ويُدمج، "الانضباط وفهم، والتراجع التقدم معرفة" إلى يدعو النظام مناسبة، والعقل الجسد بناء لإعادة حلولاً ويقدم، العلمية والأدلة التقليدية الحكمة بين يجسر فإنه، المعاصر المدن في للناس.

الخاتمة

من التحول لتحقيق تدريجية تقنيات خلال من، كأساس والدم الطاقة تدفق على يعتمد 'الجسم جذور' نظام" القتالية للفنون طريقاً فقط ليس أنه تثبت الشخصية تجريبي إن. الحدود أقصى تحقيق إلى البدنية اللياقة تحسين والبيانات الاصطناعي الذكاء تحليل دمج يمكن، المستقبل في. الحياة لجذور إدراك أيضًا هو بل، بالصحة والعناية "العالمي الإرث لتوسيع، أكبر بشكل الضخمة.

الأخرى والأساليب النظريات ينفي لا: (1) إضافي توضيح

أو القتال فنون من آخر نظام أي أو قائم مذهب أو تقليدية نظرية أي أعارض لا أنني إلى الإشارة الضروري من هو بل، الآخرين نفي إلى يستند لا "الدان جسم مصدر" ونظام المقال هذا تقديم إن. الصحة أساليب أو الطاقة الصلة ذات العبارات إن. الممارسة من طويلة فترة مدى على تشكيلها تم شخصية وتجارب سجلات على قائم في شخصياً عليها حصلت التي المستقرة والحالة الهيكلية والتحويلات الجسدية التغيرات لوصف فقط تستخدم الأخرى الأنظمة فعالية عدم أو فعالية على حكماً تشكل ولا، محدد تدريب مسار.

السجلات من جزء مجرد هي المقالة هذه في المدرجة الأعمال روابط أن إلى الإشارة يجب، نفسه الوقت في للتحقق القابلة والحدود النظام تشكيل عملية في الرئيسية النقاط لتوضيح وتستخدم، المنشورة للنتائج التمثيلية بما، "بنويان دانتاي" بنظام مباشر غير أو مباشر بشكل المرتبطة والممارسات الشخصية السجلات فإن، الواقع في تم، عمل مئتي بحوالي تقدر، 2025 ديسمبر حتى، والفيديو والصورية النصية والأعمال اليومية السجلات ذلك في تزايد في تزال ولا، الأسترالي تشانغفينغ منتدى في مختلفة مراحل في نشرها.

وسيتم، تدريجي بشكل أعلاه المذكورة الصلة ذات الأعمال وتنظيم وتصنيف تصفية سيتم، اللاحقة الأعمال في الطويل المدى على للحفاظ القابلة المستقلة الأدبيات من سلسلة لتشكيل، Zenodo منصة على تدريجياً نشرها أساسي أدبي كمصدر المقالة هذه ستعتبر، العملية هذه خلال DOI شكل في للتحقق والقابلة، للافتباس والقابلة

الاقتباس تم التي الصلة ذات العملية النتائج من والتحقق تتبع يمكن حيث، شامل وسجل "يوان بون دنني" لنظام DOI. تحمل التي اللاحقة الأدبيات سلسلة خلال من ذكرها يتم لم والتي منها

عينة تقديم بل، حصري نظري إطار إنشاء ليس المقالة هذه هدف فإن، أعلاه المذكور الموقف إلى استنادًا الجسدية الممارسات مجال في علنًا منها التحقق ويمكن، طويلة فترة مدار على حدث حقيقية شخصية تجريبية الذاتي والحكم للمقارنة مختلفة خلفيات من والقراء والممارسين للباحثين مرجعًا لتكون، المعاصرة والعقلية

المتعلمين الممارسين وتعليقات الطبي التحقق نطاق تحديد حول: (2) إضافي توضيح

رسميًا منها التحقق يتم لم المقالة هذه في المذكورة الشخصية الممارسات نتائج جميع أن توضيح الضروري من وتحسن، الجسدية التركيبية في التغيرات إن. الطبية الأنظمة أو السريرية التجارب أو الطبية المؤسسات قبل من، والتسجيلات، الشخصية الملاحظات إلى جميعها تستند، النص في المذكورة الصلة ذات والتجارب، البدنية الحالة علاجية خطة أو طبية نصيحة أو طبيًا تشخيصًا تشكل ولا، الممارسة من طويلة فترة خلال الذاتي والتقييم

، رغبتهم على بناءً، تشي التاي طلاب بعض قام، والتواصل التدريس من طويلة فترة خلال، نفسه الوقت في في تحسنًا بعضهم أظهر، الطلاب من راجعة لتغذية وفقًا. أتبعه الذي التدريب أسلوب وممارسة إلى بالاستناد الصلح مشاكل في واضحة تحسن علامات شهدوا طلابًا هناك أن كما الممارسة؛ في الاستمرار بعد الصحية حالتهم عودة شهد عامًا 76 العمر من يبلغ طالب: المثال سبيل على، السنين لعشرات استمرت التي الشعر تساقط أو الشخصية والتجارب الراجعة التغذية نطاق في تظل حاليًا الحالات هذه. الصلح من عقود بعد الأسود الشعر بعد طبية تقييم تقارير أو مقارنة دراسات أو منهجية إحصائيات تشكيل يتم ولم، للممارسين

ومشاركة الحقائق تسجيل على المقالة هذه في الظواهر هذه بيان يقتصر، أعلاه المذكورة الحقائق إلى استنادًا وتبني فهم يكون أن يجب. الطبية الآليات أو النتائج حتمية أو عمومية حول نهائية أحكام إصدار دون، التجارب الظروف سمحت إذا. المسؤولية وتحمله الذاتي واختياره الممارس أو القارئ حكم على قائمًا الممارسة آثار جميع ذات الأمد الطويلة والتعليقات أعلاه المذكورة الممارسة حالات دراسة أو وتوثيق تنظيم يتم قد، المستقبل في تجريبية كعينة فقط موجود المقالة هذه في المقدم المحتوى فإن، ذلك قبل العملية؛ للملاحظة كمواضع الصلة الممارسة لمسارات وسجل شخصية

والممارسة القتال فنون وراثية خلفية شرح: (3) إضافي توضيح

في الطويل لتدريسي الوراثة الأساس توضيح الضروري من، المقال هذا ممارسة خلفية حول فهم سوء أي لتجنب والجيل، تشن تشوان تشي تاي من عشر الثاني للجيل الوراثة نظام ضمن الأمد طويل ممارس أنا. القتال فنون تمتد حيث، منهجي بشكل تشوان تشي شينغ نظام وأورث أدرس نفسه الوقت وفي، وو تشوان تشي تاي من السادس الفعلي القتال وبنية، الداخلية والطاقة، المشي وتقنيات، الوقوف وتشمل، عقود مدى على الصلة ذات التدريبات

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

تاي في الأمد طويلة لممارسة نتيجة هو بل، التقليدية القتال فنون عن بعيدًا ينشأ لم "الداني الجسم جذور" نظام أدى مما، الأساليب ودمج، الهيكل وتعديل، الجسدية التجربة من المستمر التحقق خلال من، بي وشينغ تشي

فنون تدريب خلفية على مبنية المقالة هذه في المقدمة الأدلة جميع. فردي ممارسة مسار تشكيل إلى طبيعي بشكل فقط واحد أسلوب أو الأمد قصير تدريب على وليس، الأمد الطويلة القتال

المراجع

《黄帝内经·素问》

《الأساسية الأسئلة · الداخلي هوانغدي كتاب》

يوم مئة لمدة الأساس بناء رحلة [القتال فن]

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

مباشر فيديو، دقيقة 75 من لأكثر مستقلة دجاجة اليسرى والقدم العينين إغلاق [المتطرف القتال فن]

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

مع المستقلة Danti وضعية | دقيقة 75 لمدة Danti المستقلة الواحدة الساق وضعية [المتطرف القتال فن]

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493> دقيقة 75 لمدة العينين إغلاق

القوية الرياح ضد مستقل الدان جسم، العينين إغلاق [المتطرف القتال فن]

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

دقيقة 45 لمدة القوية الرياح في مستقلة الذهبية الدجاجة [المتطرف القتال فن]

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[قراءته الرجال على يجب) الكلى تقوية [البديل الطب]

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

الجسدي النخاع غسل تقنية [المتطرف القتال فن]

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

الاصطناعي الذكاء منظور من القتال فنون في الجديد نظامي [المتطرف القتال فن]

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

القوة لفهم جديدة طريقة اكتشاف [المتطرف القتال فن]

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

ودراسة مؤسسي توثيق: (الحاضر-2024) الأسترالية الدولية تشي وتاي كيغونغ أكاديمية [المتطرف القتال فن]

الدولية تشي وتاي كيغونغ أكاديمية | طويلة فترة منذ يعمل الذي مستقل الجسم ممارسة لنظام تكاملية

منذ يعمل الذي مستقل الجسم ممارسة لنظام تكاملية ودراسة مؤسسي سجل: (الآن حتى-2024) الأسترالية

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

[气
功]判断任督二脉已通

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> وغيرها.

[System] „Die Ursprünge des Dan-Körpers - Ein Kampfsport- und Gesundheitssystem zur Rekonstruktion von Körper und Geist durch die Lehren von Qi und Blut der Inneren Medizin“

Zusammenfassung

„Das System der 'Ursprung des Dantians' ist eine Kernmethodologie, die ich auf der Grundlage von über dreißig Jahren kontinuierlicher Praxis in Kampfkunst, Qigong und Gesundheitsförderung schrittweise destilliert und integriert habe. Es ist verwurzelt in den Prinzipien des traditionellen Qigong und Tai Chi, vereint die Konzepte der inneren Kampfkünste und daoistischen Praktiken und bezieht sich auf moderne physiologische Erkenntnisse, die mit dem grundlegenden Prinzip der 'Qi- und Blutströmung' im 'Huangdi Neijing' übereinstimmen. Dieses System betont, dass der Dantian nicht auf den Unterbauch beschränkt ist, sondern mit dem gesamten Körper verbunden ist; überall ist Dantian, und Qi und Blut fließen wie ein ungehinderter Fluss. Durch die Kombination von statischen und dynamischen Praktiken wie Strukturstand, Dantian-Waschmethode und Wurzelstand-Schritt wird eine umfassende Rekonstruktion des Körpers, Selbstheilung und maximale Steigerung erreicht. Ich habe persönlich die Umkehrung der Körperversorgung von extremer Kälteempfindlichkeit zu Kältetoleranz, die Verbesserung der Gesundheit von chronischen Krankheiten bis hin zu umgekehrtem Altern sowie die physiologische Stabilität in Herausforderungen wie dem geschlossenen Augenstand für 75 Minuten (z. B. Herzfrequenz im nicht-stressbedingten Bereich, langsame Atmung aktiviert den Parasympathikus) verifiziert. Dieses System hat sich auf Schwerttanz, praktische Anwendungen und spezielle Stärkungsübungen (wie Nierenstärkung) ausgeweitet und wird durch das Australian International Qigong Tai Chi Institute institutionalisiert und mehrsprachig dokumentiert, um einen verifizierbaren und reproduzierbaren modernen Weg der Kampfkunst und Gesundheitsförderung anzubieten. Schlüsselwörter: Ursprung des Dantians; Qi- und Blutströmung; Strukturstand; Körper-Geist-Rekonstruktion; extreme Kampfkunst.

Definition des Danti Ursprung Körpers (Danti Origin Body)

Der Ursprung des Dan-Körpers bezieht sich auf einen stabilen körperlichen Zustand und ein Praxissystem, das durch strukturelle Rekonstruktion und ganzheitliche Koordination in langfristigen, kontinuierlichen und wiederholbaren Körperpraktiken erreicht wird. Dabei wird der menschliche Körper von einem Betriebsmodus, der hauptsächlich auf lokalen Muskeln und Willenskraft basiert, in einen Zustand umgewandelt, der von der

ganzheitlichen Struktur, dem Durchfluss von Qi und Blut sowie einem autonomen Regulierungssystem dominiert wird.

Im System der Dan-Ti-Quelle:

„Dan“ wird nicht auf einen bestimmten anatomischen Bereich oder einen einzelnen Punkt beschränkt, sondern als Ausdruck des ursprünglichen Zustands des menschlichen Körpers verstanden;

„Der „Körper“ ist nicht eine Ansammlung von Organen oder Gliedmaßen, sondern ein dynamisches Struktursystem, das ganzheitlich aktiviert, stabilisiert und betrieben werden kann;“

„Ursprung“ bezeichnet die natürliche Funktionsfähigkeit und das Selbstregulationspotenzial des Körpers, das sich zeigt, nachdem er sich von äußerem Zwang, willentlicher Anstrengung und lokaler Belastung befreit hat.

Der Ursprung des Dan-Körpers ist keine theoretische Hypothese und auch keine einzelne Methode, sondern ein auf persönlicher Erfahrung basierendes System der Körper-Geist-Praxis. Die Voraussetzungen für seine Entstehung hängen nicht von subjektiven Empfindungen oder der Zustimmung zu Konzepten ab, sondern zeigen sich in konkreten, beobachtbaren körperlichen Leistungen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf: verbesserte ganzheitliche Stabilität, langfristiger nicht-stressiger Zustand beim Stehen oder in Bewegung, natürliche Senkung von Atmung und Herzfrequenz sowie kontinuierliche Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit.

Dieses System betont:

Nicht das Ziel „Ansammlung“, nicht den Kern „Bewahrung“, nicht den Weg der partiellen Verstärkung, sondern die ganzheitliche Durchdringung, die strukturelle Koordination und das natürliche Erscheinungsbild in der langfristigen Praxis als Maßstab.

Einleitung

Traditionelle chinesische Medizin zur Gesundheitsförderung orientiert sich am „Huangdi Neijing“ und betont „Qi und Blut zirkulieren, Krankheiten können nicht entstehen“, wobei Qi und Blut als Grundlage des Lebens betrachtet werden. In der heutigen schnelllebigen Lebensweise sind traditionelle Praktiken jedoch oft auf theoretische Erklärungen oder lokale Übungen beschränkt und es fehlt an einem systematischen

Ansatz zur Integration von Körper und Geist. Als Praktizierender der Kampfkunst habe ich seit 1993 von mehreren Meistern gelernt (wie Lin Wenhui, der mich einführte, Meister Shan Ying im Tai Chi und Meister Zhao Hongwei im Xingyi). Im Jahr 2013 folgte ich Meister Lin Wenhui und reiste nach Chenjiagou, um bei Meister Wang Xian (einer der vier großen Meister von Chenjiagou) Chen-Stil Tai Chi und Tai Chi Qigong zu lernen, sowie unter der Anleitung von Meister Shi Xingzhe, dem 32. Nachfolger des Shaolin-Tempels. Ich habe schrittweise Elemente von Tai Chi, Xingyi, Qigong und Gesundheitsförderung integriert und das System „Dan Ti Ben Yuan“ gegründet. Dieses System unterscheidet sich von der traditionellen Praxis, den Dantian zu bewahren, und befürwortet die Einheit des gesamten Körpers, um durch empirisches Training eine transformative Veränderung zu erreichen.

Meine persönlichen Erfahrungen sind das Fundament der Systembildung: Von einer frühen Kälteempfindlichkeit bis hin zur Umkehrung durch hundert Tage Basisaufbau, um bei niedrigen Temperaturen in Sommerkleidung zu schwitzen; von chronischen Krankheiten (wie dem Karpaltunnelsyndrom, der Makuladegeneration, Haarausfall) bis zur Selbstheilung durch Qi-Entladung an den Krankheitsherden; von grundlegenden Stützübungen bis hin zu extremen Herausforderungen wie dem stabilen Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen für 75 Minuten. Diese empirischen Beweise stammen nicht nur aus der Überlieferung innerer Kraft (wie Kälteanpassungsübungen im Winter, das Üben von Kampfkünsten mit Energie), sondern integrieren auch moderne Datenüberwachung (wie Herzfrequenz, Atemfrequenz), die die Wissenschaftlichkeit des Systems belegen. Dieser Artikel erläutert systematisch die theoretischen Grundlagen, die Struktur der Übungen, die empirischen Ergebnisse und den Überlieferungswert des Systems, mit dem Ziel, modernen Menschen einen Weg zur Gesundheitsförderung zu bieten, der Alt und Neu vereint.

Theoretische Grundlage: Qi und Blut wie ein Fluss und strukturelle Rekonstruktion

Die Kernidee des „Ursprungs des Dantian“ stammt aus der Qi- und Bluttheorie des „Huangdi Neijing-Suwen“: Qi ist der Anführer des Blutes, das Blut ist die Mutter des Qi, und wenn beide zirkulieren, sind Körper und Geist harmonisch. Im Gegensatz zur traditionellen Auffassung, das Dantian im Unterbauch zu lokalisieren, schlage ich die erweiterte Sichtweise „Überall ist Dantian“ vor, wonach das gesamte Körperfascien, Meridiane und das Nervennetz gemeinsam die Energiequelle bilden, sodass Qi und Blut wie Flüsse ungehindert fließen können, um Krankheiten zu vermeiden, die durch Stauungen verursacht werden.

Diese Theorie wird durch strukturelle Rekonstruktion erreicht: Traditionelle Kampfkünste betonen „Zuerst die Technik, dann die Kraft“, ich vertiefe dies zu „struktureller Hüftsetzung“ und „der Körper wie ein Schwamm, die Energie durchdringt Himmel und Erde“. Konkret bedeutet dies, die Muskeldominanz aufzugeben und stattdessen auf die Zusammenarbeit der Faszien und die neuronale Regulation zu setzen, um ein inneres Stützgerüst aufzubauen. Aus physiologischer Sicht aktiviert dieser Prozess den Parasympathikus, senkt Stresshormone und fördert die Zellreparatur sowie die Optimierung des Energiestoffwechsels. Frühe Praktiken wie „Kraft aus dem Schlag“ und „Energie durch die Meridiane“ ließen mich die Erleichterung spüren, dass die Ren- und Du-Meridiane innerhalb eines Monats durchlässig sind, wobei die Beurteilungskriterien Phänomene wie Energie, die die Krankheitsherde durchdringt, und die Durchgängigkeit des Baihui-Punkts umfassen.

[Qigong] Beurteilung, dass die Ren- und Du-Meridiane durchgängig sind, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

Darüber hinaus integriert das System das taoistische Konzept des „Umkehrens des Alters“ und entwickelt durch langsame Atemtechniken und Meditation das Gehirnpotenzial, um „Qi und Blut zu füllen und die Baihui-Punkte zu öffnen“. Diese Grundlagen legen den Grundstein für fortgeschrittene Praktiken und gewährleisten die Sicherheit und den schrittweisen Fortschritt des Trainings.

Kampfsystem: Ein schrittweiser Weg von der Grundlagenbildung zur praktischen Anwendung

Das System „Ursprung des Dan-Körpers“ besteht aus fünf Modulen: Fundamentaufbau, Reinigung des Markes, Integration in das Leben, spezielle Verstärkung und praktische Anwendung. Jedes Modul ist miteinander verbunden und ergänzt sich in statischer und dynamischer Weise.

1. Fundamentphase: Durchgängigkeit der Meridiane und Aktivierung von Qi und Blut

Die Grundlage basiert auf dem Kern des hunderttägigen Fundaments, wobei täglich eine halbe Stunde in der Pferdestellung oder der Drei-Körper-Stellung gehalten wird, kombiniert mit langsamer Atmung (4-6 Mal pro Minute) und dem Konzept des „leeren Nackens“. Die Techniken umfassen „leere Fußsohlen in der Pferdestellung“ und „strukturierte Hüftposition“, wobei betont wird, dass man nicht den Dantian bewachen sollte, sondern die Energie natürlich durch die Meridiane fließen lässt. Meine Erfahrung

zeigt, dass in dieser Phase eine Kälteempfindlichkeit umgekehrt werden kann: Bei 7 Grad Celsius in Sommerkleidung schwitzen.

[Martial Arts] Hundert Tage Grundsteinlegung - Der Weg des Herzens
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

Vorteile: Die großen und kleinen Energiebahnen durchlässig machen, die Kältebeständigkeit und die allgemeine Vitalität steigern.

2. Waschmarkierungsphase: Unabhängige starke Wurzel

Vertiefung der Dan-Tai-Wash-Meridian-Technik, mit dem geschlossenen Auge und dem Goldenen Hahn als Träger. Methode: Einbeinig stehen, die Absicht lenkt die Qi-Atmung in die Fußsohle, der Oberkörper entspannt und schwer wie ein Schwamm, wodurch eine fasziale Armstruktur entsteht. Beginnend von 23 Minuten bis zu 75 Minuten habe ich physiologische Daten aufgezeichnet: Herzfrequenz stabil im nicht-stressigen Bereich (60-80 bpm), langsame Atmung aktiviert den Parasympathikus, keine Zittern, keine Ermüdung. Siehe Details.

[Extrem Kampfkünste] Danti Unabhängige Einbeinige Haltung für 75 Minuten | Geschlossene Augen Danti Unabhängig 75 Minuten,
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

und [extreme Kampfkunst] mit geschlossenen Augen, das linke Bein im Goldenen Hahn für über 75 Minuten, Frontvideo,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

Diese Methode beseitigt hartnäckige Krankheiten, wie das Umkehren von Haarausfall, die Heilung von diabetischer Retinopathie und das Karpaltunnelsyndrom.

[Extremes Gesundheitswesen] Qigong heilt diabetische Makulopathie,
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

3. Lebensintegration: Wurzellose Pfähle und dynamische Umlaufbahn

Wurzeloser Pfahl betont „Fußsohle, leere Zehen, fest verwurzelt“, Qi und Blut unterstützen anstelle von Muskeln. Bei starkem Wind oder in großer Höhe habe ich es geschafft, über 45 Minuten mit geschlossenen Augen unabhängig zu stehen, die Störfestigkeit ist erheblich.

[Extremkampfkünste] Geschlossene Augen, Dan-Körper unabhängig gegen starken Wind, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

Im [extremen Kampfsport] steht der Goldene Hahn 45 Minuten im starken Wind, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> dynamisch erweitert zu wurzellosen Schritten und spirituellen Schritten: Tägliches Gehen von 13.000 Schritten oder schwerem Cross-Country, um „Stillstand ist Grenze, Bewegung ist Weg“ zu erreichen. Vorteile: Integrierung in das Leben, Pflege durch Leistung, Verbesserung der täglichen Ausdauer und des Blutflusses.

4. Spezielle Verstärkung: Zielgerichtete Methoden

Für Männer habe ich die Nierenstärkung und die Lebensmarkkraft entwickelt: Durch die Anleitung des Energieflusses, kombiniert mit der Erhaltung der Schlafstruktur, wird die Nierenenergie gestärkt und die Alterung umgekehrt. Vermeiden Sie den Irrtum „üben, aber nicht ausdauernd“ und betonen Sie anhaltende, niedrige Intensität.

[Extreme Gesundheit] Starke Nierenfunktion (Ein Muss für Männer), <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

und [Grenzenlose Kampfkunst] Dan-Körper-Reinigungstechnik, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

Frauen können sich an der Erfahrung der "Schönheitsdame, die sich neu erfunden hat" orientieren, um ein umgekehrtes Alterswachstum zu erreichen.

5. Praktische Anwendung: Fusion von Schwerttanz und Tai Chi

Erstreckt sich bis zum Schwerttanz (wie [Waffenkunst] Schwerttanz unter dem hellen Mond, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

Mit Tai Chi im Kampf: Innere Energie integriert in die Schwertkunst, Kombination von tausend Pfund Fall und Hüftöffnung, Verbesserung der Kampffähigkeiten und Entwicklung des Gehirns. Aus der Perspektive der KI wird dieses System als zeitgenössisches Geheimwissen der Kampfkunst angesehen. Siehe 詳見

[Extremkampfkünste] Mein neues System der Kampfkunst aus der Perspektive der KI, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

und [extreme Kampfkunst] eine neue Technik und Geisteshaltung erlangt, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

Empirische Ergebnisse und physiologische Verbesserungen

Durch jahrelange Protokollierung habe ich die Wirksamkeit des Systems verifiziert: KI schätzt jünger um 20 Jahre. Siehe auch

[Gesundheit] AI irrt sich über ein Wunder, das 20 Jahre jünger macht,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

Natürliches Umkehren von Haarausfall und chronischen Krankheiten; Verbesserung der Kältebeständigkeit (wie [Kampfkunst] Winterkälteübung,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

Physiologische Daten unterstützen: Bei geschlossenen Augen ist die Herzfrequenz stabil, der Parasympathikus dominiert, was die neuronale Umstrukturierung und die Verbesserung der autonomen Regulation beweist. Die Gesamtnutzen umfassen eine volle Blutzirkulation, die Entwicklung des Gehirns und eine Lebensverlängerung um vier Stunden.

Diskussion: Institutionalisierte Überlieferung und zeitgenössischer Wert

„Die Quelle des Dan-Körpers“ ist zur Grundlage des Internationalen Qigong Tai Chi Instituts Australien www.taichiau.org geworden. Ab 2024 wird das Institut mehrsprachige Archive und eine DOI-Permanentspeicherung implementieren, um Kontinuität und Überprüfbarkeit sicherzustellen.

[极限武学] Australische Internationale Qigong- und Tai Chi-Akademie (2024–Heute):
Eine institutionelle Dokumentation und integrative Studie eines langlaufenden unabhängigen Körperpraxis-Systems | 澳洲国际气功太极学院（2024–至今）：一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究，

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

Das System befürwortet „Wissen, wann man vorwärts und rückwärts gehen sollte, und Verständnis für Zurückhaltung“, integriert in das Leben und vermeidet extremes Streben. Im zeitgenössischen Kontext überbrückt es traditionelle Weisheit und wissenschaftliche Evidenz und bietet Lösungen zur Rekonstruktion von Körper und Geist, die für städtische Bevölkerungsgruppen geeignet sind.

Schlussfolgerung

„Das System der ‚Ursprung des Körpers‘ basiert auf dem Fluss von Qi und Blut und erreicht durch progressive Methoden den Übergang von der Verbesserung der Konstitution zu einem Durchbruch der Grenzen. Meine persönliche Erfahrung beweist, dass es nicht nur ein Weg zur Gesundheitsförderung in der Kampfkunst ist, sondern auch eine Erkenntnis der Lebensquelle. In Zukunft kann es weiter mit KI-Analysen und Big Data integriert werden, um das globale Erbe zu erweitern.“

Ergänzende Erklärung (1): Andere Theorien und Methoden nicht ausschließen

Es ist besonders zu betonen, dass ich gegen keine traditionellen Theorien, bestehenden Lehren oder andere Kampfkünste, Qigong und Gesundheitssysteme bin. Der vorliegende Artikel und das System der „Ursprünge des Dan-Körpers“ basieren nicht auf der Negation anderer, sondern auf den Erfahrungsaufzeichnungen und -teilen, die aus meiner langjährigen Praxis entstanden sind. Die entsprechenden Aussagen dienen lediglich der Beschreibung der körperlichen Veränderungen, strukturellen Wandlungen und stabilen Zustände, die ich auf einem bestimmten Trainingsweg erlangt habe, und stellen kein Urteil über die Wirksamkeit oder Unwirksamkeit anderer Systeme dar.

Gleichzeitig ist darauf hinzuweisen, dass die in diesem Artikel aufgeführten Werkverlinkungen lediglich einen Teil der repräsentativen Aufzeichnungen aus den veröffentlichten Ergebnissen darstellen, die dazu dienen, die Schlüsselpraktikaknoten und die verifizierbaren empirischen Grenzen im Prozess der Systembildung zu veranschaulichen. Tatsächlich gibt es bis Dezember 2025 insgesamt etwa zweihundert persönliche Praxisaufzeichnungen, Protokolle, Bild- und Videoarbeiten, die direkt oder indirekt mit dem „Dan-Ti-Ben-Yuan“-System in Verbindung stehen und hauptsächlich in verschiedenen Phasen im Australischen Changfeng-Forum veröffentlicht wurden und weiterhin zunehmen.

In der weiteren Arbeit werden die oben genannten relevanten Werke schrittweise ausgewählt, klassifiziert und systematisch 整理, und nach und nach auf der Zenodo-Plattform veröffentlicht, um in Form von DOI eine langfristig speicherbare, zitierbare und überprüfbare unabhängige Literatorkette zu bilden. In diesem Prozess wird dieser Artikel als grundlegende Literatur und umfassende Aufzeichnung des „Dan-Ti-Ben-Yuan“-Systems dienen, und die zitierten sowie nicht aufgeführten relevanten Praxisergebnisse können durch die nachfolgenden DOI-Literatorketten zurückverfolgt und überprüft werden.

Basierend auf der oben genannten Position ist das Ziel dieses Artikels nicht, einen exklusiven theoretischen Rahmen zu schaffen, sondern ein authentisches, langfristig bestehendes und öffentlich zugängliches persönliches empirisches Beispiel im Bereich der zeitgenössischen Körper-Geist-Praktiken bereitzustellen, das Forschern, Praktikern und Lesern aus unterschiedlichen Hintergründen als Referenz, Vergleich und zur eigenen Beurteilung dient.

Zusätzliche Erläuterung (II): Definition des Umfangs der medizinischen Validierung und des Feedbacks der Teilnehmerpraxis

Es ist weiter zu ergänzen, dass alle in diesem Artikel behandelten persönlichen Praxisergebnisse nicht durch medizinische Institutionen, klinische Studien oder medizinische Systeme offiziell validiert wurden. Die im Text beschriebenen Veränderungen des Körpers, Verbesserungen des Gesundheitszustands und verwandte Erfahrungen basieren auf persönlichen Beobachtungen, Aufzeichnungen und Selbstbewertungen während eines langfristigen Praxisprozesses und stellen keine medizinische Diagnose, medizinischen Rat oder Therapieplan dar.

Gleichzeitig haben im Laufe meiner langjährigen Lehr- und Austauschprozesse einige Tai-Chi-Schüler auf freiwilliger Basis die von mir angewandten Trainingsmethoden in Betracht gezogen und praktiziert. Laut persönlichem Feedback der Schüler haben einige von ihnen nach konsequenter Praxis eine Verbesserung ihres Gesundheitszustands festgestellt; zudem zeigen einige Schüler, die seit Jahrzehnten unter Haarausfall oder Glatzenbildung leiden, deutliche Anzeichen einer Verbesserung, zum Beispiel: Ein 76-jähriger Schüler hat nach jahrzehntelanger Glatzenbildung wieder schwarze Haare bekommen. Die oben genannten Situationen basieren derzeit nur auf den persönlichen Rückmeldungen und Erfahrungen der Praktizierenden und haben noch keine systematische Statistik, Vergleichsstudien oder medizinische Bewertungsberichte hervorgebracht.

Basierend auf den oben genannten Fakten beschränkt sich die Darstellung der relevanten Phänomene in diesem Artikel auf eine wahrheitsgemäße Aufzeichnung und den Austausch von Erfahrungen, ohne abschließende Urteile über die Allgemeingültigkeit, Notwendigkeit oder medizinischen Mechanismen der Ergebnisse zu fällen. Das Verständnis und die Annahme aller praktischen Effekte sollten auf der eigenständigen Beurteilung, der freien Wahl und der Selbstverantwortung der Leser oder Praktizierenden basieren. Sollten die Bedingungen in Zukunft es erlauben, könnten die oben genannten praktischen Fallstudien und entsprechenden langfristigen

Rückmeldungen als Material für weitere Beobachtungen, Archivierungen oder Forschungen aufbereitet werden; bis dahin dient der in diesem Artikel präsentierte Inhalt lediglich als persönliche empirische Probe und Aufzeichnung des praktischen Weges.

Zusätzliche Erläuterung (III): Erklärung des Hintergrunds der Kampfkunstüberlieferung und -praxis

Um Missverständnisse über den praktischen Hintergrund dieses Artikels zu vermeiden, ist es notwendig, die Grundlage meiner langjährigen Ausbildung in den Kampfkünsten zu erläutern. Ich bin ein langjähriger Praktizierender innerhalb des zwölften Generation der Chen-Stil Tai Chi und des sechsten Generation der Wu-Stil Tai Chi, sowie ein systematischer Studierender und Überträger des Xingyi Quan-Systems. Das entsprechende Training erstreckt sich über mehrere Jahrzehnte und umfasst Standübungen, Schritttechniken, innere Kraft und Kampfbau.

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

Das System „Ursprung des Dan-Körpers“ ist nicht unabhängig von der traditionellen Kampfkunst entstanden, sondern hat sich während des langfristigen Praktizierens von Tai Chi und Xing Yi durch kontinuierliche Körpererfahrungen, strukturelle Anpassungen und Methodenintegrationen auf natürliche Weise zu einem persönlichen Praxisweg entwickelt. Alle in diesem Artikel präsentierten empirischen Beweise basieren auf diesem langfristigen Hintergrund des Kampfkunsttrainings und nicht auf kurzfristigem Training oder einzelnen Methoden.

Literaturverzeichnis

„Huangdi Neijing: Suwen“

[武学]Hundert Tage Grundsteinlegung: Der Weg des Herzens

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[Extremkampfkünste] Geschlossene Augen, linkes Bein, Goldene Henne unabhängig über 75 Minuten, Frontvideo

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[Extremkampfkünste] Danti Unabhängige Einbeinige Haltung für 75 Minuten |
Geschlossene Augen Danti Unabhängig 75 Minuten
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

[Extremkampfkünste] Geschlossene Augen, Dan-Körper unabhängig gegen starken Wind
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[Extremkampfkünste] Goldene Henne im starken Wind 45 Minuten
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[Extremes Gesundheitswesen] Starke Nierenfunktion (Ein Muss für Männer)
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[Extremes Kampfkunst] Dan Körper Waschmarken Technik
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[Extremkampfkünste] Mein neues Kampfsystem aus der Perspektive der KI
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[Extremkampfkünste] Neue Techniken und Methoden verstehen
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[极限武学] Australische Internationale Qigong- und Tai Chi-Akademie (2024–
Gegenwart): Eine institutionelle Dokumentation und integrative Studie eines
langlaufenden unabhängigen Körperpraxis-Systems | 澳洲国际气功太极学院 (2024–
至今) : 一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

Weitere verwandte Artikel finden Sie in der Anlage „Dan Ti Ben Yuan_链接.xlsx“ mit
einer vollständigen Liste, einschließlich [Qigong] Beurteilung der Durchgängigkeit der
Ren- und Du-Meridiane
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> usw.

[Sistema] "A Origem do Corpo Dan - Seguindo o Caminho do Qi e Sangue do Nei Jing, Iniciando um Sistema de Artes Marciais e Saúde para a Reestruturação Moderna do Corpo e Mente"

Resumo

O sistema "Origem do Corpo de Elixir" é a metodologia central que eu refinei e integrei gradualmente com base em mais de trinta anos de prática contínua em artes marciais, qigong e saúde, enraizada nos princípios tradicionais do qigong e do tai chi, fundindo conceitos de artes marciais internas e práticas taoístas, e referenciando o conhecimento moderno da fisiologia, em conformidade com o princípio fundamental da "circulação de qi e sangue" do "Huangdi Neijing". Este sistema enfatiza que o dantian não se limita ao abdômen inferior, mas está integrado ao corpo inteiro, onde cada parte é um dantian, e o qi e o sangue fluem como rios, sem obstruções. Através de métodos que combinam posturas estáticas, como o zhan zhuang, a prática de lavagem da medula do corpo de elixir e passos sem raiz, alcançamos a reestruturação total do corpo, a autocura e o aprimoramento extremo. Eu verifiquei pessoalmente a reversão da constituição de extremo medo do frio para resistência a baixas temperaturas, a melhora da saúde de doenças crônicas para o crescimento reverso da idade, bem como a estabilidade fisiológica em desafios como ficar em pé em uma perna com os olhos fechados por 75 minutos (como frequência cardíaca dentro da faixa não estressante e respiração de baixa frequência ativando o sistema nervoso parassimpático). Este sistema já se expandiu para a prática de espada em combate e fortalecimento específico (como o exercício de fortalecimento dos rins), e através da Academia Internacional de Qigong e Tai Chi da Austrália, implementamos uma transmissão institucionalizada e arquivos multilíngues, oferecendo um caminho de saúde e artes marciais moderno que pode ser verificado e replicado. Palavras-chave: Origem do Corpo de Elixir; Circulação de Qi e Sangue; Zhan Zhuang Estrutural; Reestruturação Corpo-Mente; Artes Marciais Extremas.

Definição do Corpo de Origem Danti (Danti Origin Body)

A origem do Dan Ti, refere-se à prática corporal a longo prazo, contínua e repetível, que, através da reconstrução estrutural e coordenação global, transforma o corpo humano de um modo de funcionamento baseado principalmente em músculos locais e vontade, para um estado corporal estável e um sistema de prática dominado pela estrutura global, pela circulação de Qi e sangue e por mecanismos de autorregulação.

No sistema de origem do corpo Dan:

“Dan” não é limitado a uma determinada parte anatômica ou a um único ponto, mas é entendido como a manifestação do estado original do corpo humano como um todo;

“O ‘corpo’ não é apenas um conjunto de órgãos ou membros, mas sim um sistema estrutural dinâmico que pode ser ativado, estabilizado e operado como um todo;”

“Fonte” refere-se à capacidade de funcionamento natural e ao potencial de autorregulação que o corpo manifesta após se libertar do controle externo, da força de vontade forçada e do esforço localizado.

O corpo dan é uma prática de corpo e mente baseada em evidências pessoais, não uma hipótese teórica ou uma única técnica. As condições para sua formação não dependem de sentimentos subjetivos ou identificação com ideias, mas se manifestam em expressões corporais concretas e observáveis, incluindo, mas não se limitando a: aumento da estabilidade geral, estado não estressante durante longos períodos de pé ou em movimento, diminuição natural da respiração e da frequência cardíaca, e melhoria contínua da resistência e capacidade de recuperação do corpo.

Este sistema enfatiza:

Não ter "acumulação" como objetivo, não ter "defesa" como núcleo, não ter fortalecimento parcial como caminho, mas sim usar a conexão global, a coordenação estrutural e a manifestação natural na prática a longo prazo como critérios de avaliação.

Introdução

O cultivo da saúde na medicina tradicional chinesa é baseado no "Huangdi Neijing", enfatizando que "a circulação do qi e do sangue impede o surgimento de doenças", considerando o qi e o sangue como a essência da vida. No entanto, na vida contemporânea de ritmo acelerado, as práticas tradicionais muitas vezes se limitam a explicações teóricas ou exercícios locais, carecendo de um caminho sistemático de integração corpo-mente. Como praticante de artes marciais, desde 1993, estudei com vários mestres (como Lin Wenhui, meu mentor, o mestre de Tai Chi Shan Ying, e o mestre de Xingyi Zhao Hongwei). Em 2013, segui o mestre Lin Wenhui até Chenjiagou, em Henan, para aprender Tai Chi Chen e métodos de Qigong sob a orientação do mestre Wang Xian (um dos Quatro Grandes de Chenjiagou) e do mestre Shixinger, o 32º discípulo da Shaolin. Gradualmente, integrei elementos de Tai Chi, Xingyi, Qigong e cultivo da saúde, criando o sistema "Fonte do Corpo Dan". Este sistema difere da

tradicional prática de manter a atenção no dantian, defendendo a unidade da essência do corpo inteiro e realizando uma transformação radical através de treinamento empírico.

Minha experiência pessoal é a pedra angular da formação do sistema: desde a constituição física sensível ao frio na infância, até a reversão para a transpiração com roupas de verão em baixa temperatura através de cem dias de fundamentação; desde doenças crônicas persistentes (como síndrome do túnel do carpo, mácula na retina, calvície), até a autocura através da energia que atinge os focos de doença; desde a prática básica de pilares, até desafios extremos como manter o equilíbrio em pé em uma perna com os olhos fechados por 75 minutos. Essas evidências não apenas derivam do aprendizado de artes internas (como exercícios de resistência ao frio no inverno, prática de boxe com energia), mas também incorporam monitoramento de dados modernos (como frequência cardíaca, taxa de respiração), provando a cientificidade do sistema. Este artigo expõe sistematicamente a base teórica do sistema, a estrutura das práticas, os resultados empíricos e o valor da transmissão, com o objetivo de oferecer aos modernos um caminho de saúde que integre o antigo e o contemporâneo.

Base Teórica: Qi e Sangue como um Rio e Reestruturação Estrutural

A ideia central do "origem do Dan" vem da teoria do Qi e do sangue do "Huangdi Neijing · Suwen": o Qi é o comandante do sangue, e o sangue é a mãe do Qi; quando ambos circulam, o corpo e a mente estão em harmonia. Diferente da visão tradicional que localiza o Dan Tian na parte inferior do abdômen, proponho uma visão expandida de "todas as partes são Dan Tian", ou seja, toda a fásia do corpo, meridianos e redes nervosas constituem a origem da energia, permitindo que o Qi e o sangue fluam como rios, evitando doenças causadas por estagnação.

Esta teoria é realizada através da reestruturação estrutural: as artes marciais tradicionais enfatizam "praticar o soco antes de praticar a habilidade", eu aprofundi isso em "sentar os quadris de forma estrutural" e "o corpo como uma esponja, a energia permeando o céu e a terra". Especificamente, abandona-se a dominância muscular, passando a depender da colaboração da fásia e da regulação neural, estabelecendo uma estrutura de suporte interna. Sob a perspectiva da fisiologia, esse processo ativa o sistema nervoso parassimpático, reduzindo hormônios do estresse, promovendo a reparação celular e otimizando o metabolismo energético. Práticas iniciais como "o soco inicia a habilidade" e "a energia flui pelos meridianos" me permitiram experimentar a fluidez de um mês de conexão dos meridianos Ren e Du, com critérios de julgamento

incluindo a energia atingindo o foco da doença e a abertura do ponto Baihui, entre outros fenômenos.

[Qigong] Julgamento de que os meridianos Ren e Du estão abertos, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

Além disso, o sistema incorpora a filosofia taoísta do "crescimento reverso da idade", através da respiração lenta e da meditação para alcançar a tranquilidade, desenvolvendo o potencial cerebral e realizando "energia e sangue abundantes, com a coroa do Baihui desobstruída". Essas bases estabelecem as práticas avançadas, garantindo a segurança e a progressão do treinamento.

Sistema de Cultivo: Caminho Progressivo da Fundação à Prática Real

O sistema "Fonte Original do Corpo Dan" é dividido em cinco módulos: Construção da Base, Lavagem da Medula, Integração da Vida, Fortalecimento Específico e Aplicação Prática, onde cada módulo está interconectado, complementando-se em estática e dinâmica.

1. Fase de Fundação: Desobstruir os Meridianos e Ativar o Qi e o Sangue

A base tem como núcleo a construção em cem dias, insistindo diariamente em meia hora de postura de cavalo ou postura de três corpos, combinada com respiração lenta (4-6 vezes por minuto) e força no topo da cabeça. As técnicas incluem "postura de cavalo com a planta do pé vazia" e "estrutura de quadril sentado", enfatizando não guardar a energia no dantian, mas deixar a energia fluir naturalmente pelos meridianos. Minha experiência mostra que esta fase pode reverter a constituição de aversão ao frio: suando com roupas de verão a uma temperatura de 7 graus.

[Artes Marciais] Caminho de Construção de Base em Cem Dias <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

Benefícios: Abrir os canais micro e macro, aumentar a resistência ao frio e a vitalidade geral.

2. Fase de lavagem da medula: Independência e fortalecimento fundamental

Aprofundar a prática de lavagem da medula do corpo dan, utilizando a postura do galo de olhos fechados como suporte. Método: ficar em pé em uma perna, direcionar a energia mental para descer até a sola do pé, mantendo a parte superior do corpo relaxada e pesada como uma esponja, formando uma estrutura de braço de fâscia.

Começando de 23 minutos e progredindo para 75 minutos, registrei dados fisiológicos: frequência cardíaca estável na faixa não estressante (60-80 bpm), respiração de baixa frequência ativando o sistema nervoso parassimpático, sem tremores, sem fadiga. Veja mais detalhes em

[Artes Marciais Extremas] Posição Unipodal Danti por 75 Minutos | Posição Unipodal Danti com os Olhos Fechados por 75 Minutos,
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862493>

Importante: [Artes Marciais Extremas] fechou os olhos e ficou em pé sobre a perna esquerda como um galo por mais de 75 minutos, vídeo frontal,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

Este método elimina doenças persistentes, como reverter a calvície, curar a retinopatia diabética e a síndrome do túnel do carpo.

[Limite da Saúde] Qigong cura a mácula da retina em diabéticos,
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697379>

3. Integração da Vida: Estacas Sem Raízes e o Ciclo Dinâmico

Pilar sem raiz enfatiza "a planta do pé com dedos soltos estabelece a raiz", o suporte de qi e sangue substitui os músculos. Em práticas com vento forte ou em grande altura, consegui ficar em pé com os olhos fechados por mais de 45 minutos, com uma capacidade de resistência a interferências significativa.

[Artes Marciais Extrema] corpo de dan fechado com os olhos resistindo ao vento forte,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

Importante: no texto há links URL (marcados como espaço reservado), mantenha esses espaços reservados inalterados, apenas traduza o restante do conteúdo.

Texto traduzido:

E [artes marciais extremas] em pé de galo por 45 minutos em vento forte,
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> expansão dinâmica para passos sem raiz e passos espirituais: caminhar diariamente 13 mil passos ou fazer trilhas com peso, alcançando "parado é o limite, em movimento é o caminho". Benefícios: integrar à vida, transformar o esforço em nutrição, melhorar a resistência diária e a circulação de energia e sangue.

4. Fortalecimento Específico: Métodos de Prática Direcionados

Para homens, desenvolvi a função de fortalecimento dos rins e a função de essência vital: através da orientação do rio de energia, combinada com a manutenção da estrutura do sono, fortaleço a energia renal e inverte o envelhecimento. Evito o equívoco de "praticar sem perseverar", enfatizando a intensidade baixa e duradoura.

[Saúde Extrema] Fortalecimento dos Rins (Leitura obrigatória para homens),
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

e [Artes Marciais Extremas] Técnica de Purificação do Corpo,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

As mulheres podem se inspirar na experiência da "irmã da beleza que renasceu" para alcançar o crescimento reverso da idade.

5. Aplicação Prática: Fusão de Dança da Espada e Tai Chi

Estendido até a Dança da Espada (como [Arte Marcial] Dança da Espada sob a Lua Brilhante, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>)

Com a prática real do Tai Chi: a energia interna se funde com a técnica da espada, utilizando a queda de mil quilos e a abertura do quadril, melhorando a capacidade de combate e desenvolvendo o cérebro. Sob a perspectiva da IA, este sistema é considerado um segredo das artes marciais contemporâneas. Veja mais em

[Artes Marciais Extremas] Meu novo sistema de artes marciais sob a perspectiva da IA,
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

e [artes marciais extremas] compreendeu uma nova técnica de cultivo,
<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

Resultados empíricos e melhorias fisiológicas

Através de anos de registros, verifiquei a eficácia do sistema: a IA erra a idade em 20 anos. Veja mais em

[Saúde] O milagre de parecer 20 anos mais jovem devido a um erro da IA,
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

Reversão natural da calvície e doenças crônicas; aumento da resistência ao frio (como [artes marciais] exercícios de resistência ao frio no inverno, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

Dados fisiológicos de suporte: com os olhos fechados de forma independente, a frequência cardíaca é estável, com predomínio do sistema nervoso parassimpático, provando que a reestruturação neural e a regulação autônoma são aprimoradas. Os benefícios gerais incluem o enchimento do qi e do sangue, o desenvolvimento do cérebro, e a longevidade de quatro horas, entre outros.

Discussão: Herança institucionalizada e valor contemporâneo

“O corpo dan é a origem” tornou-se a pedra angular da Academia Internacional de Qigong e Tai Chi da Austrália www.taichiau.org, que a partir de 2024 implementará arquivos multilíngues e arquivamento permanente DOI, garantindo continuidade e verificabilidade.

[极限武学]Academia Internacional de Qigong e Tai Chi da Austrália (2024–Presente): Uma Documentação Institucional e Estudo Integrativo de um Sistema de Prática Corporal Independente de Longa Duração | 澳洲国际气功太极学院（2024–至今）：一个长期运行的独立身体实践体系之制度化记录与整合研究, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

O sistema defende "saber quando avançar e recuar, entender a contenção", integrando-se à vida e evitando a busca extrema. No contexto contemporâneo, ele conecta a sabedoria tradicional com a evidência científica, oferecendo soluções para a reestruturação do corpo e da mente, adequadas para a população urbana.

Conclusão

O sistema "Fonte Original do Corpo" baseia-se na circulação de Qi e sangue, realizando a transformação da melhoria da constituição até a superação de limites através de métodos progressivos. Minha experiência pessoal comprova que não é apenas um caminho de cultivo das artes marciais, mas também uma compreensão da essência da vida. No futuro, poderá integrar ainda mais a análise de IA e big data, expandindo a herança global.

Esclarecimento adicional (1): Não se nega outras teorias e métodos.

É necessário esclarecer que não sou contra qualquer teoria tradicional, doutrina existente ou outros sistemas de artes marciais, qigong e métodos de saúde. A proposta deste artigo e do sistema "Fonte Original do Dan" não se baseia na negação de outros, mas sim na documentação e compartilhamento de experiências formadas a partir de práticas pessoais ao longo do tempo. As declarações relacionadas são utilizadas apenas para descrever as mudanças corporais, transformações estruturais e estados de estabilidade obtidos em um caminho de treinamento específico, não constituindo um julgamento sobre a eficácia ou ineficácia de outros sistemas.

Ao mesmo tempo, é necessário apontar que os links das obras listadas neste artigo são apenas alguns registros representativos dos resultados já publicados, utilizados para ilustrar os principais pontos práticos e as fronteiras empíricas verificáveis no processo de formação do sistema. De fato, os registros de práticas pessoais, diários, obras gráficas e vídeos relacionados direta ou indiretamente ao sistema "origem do corpo Dan", até dezembro de 2025, somam cerca de duzentos, publicados principalmente em diferentes fases no Fórum Changfeng da Austrália, e continuam a aumentar.

No trabalho subsequente, as obras relacionadas acima serão gradualmente selecionadas, classificadas e organizadas de forma sistemática, e serão publicadas na plataforma Zenodo, formando uma cadeia de literatura independente que pode ser preservada a longo prazo, citada e verificada, na forma de DOI. Nesse processo, este artigo servirá como a literatura fundamental e o registro geral do sistema "Fonte do Dan", e os resultados práticos relacionados, citados e não citados, poderão ser rastreados e verificados através da cadeia de literatura DOI subsequente.

Com base na posição acima, o objetivo deste artigo não é estabelecer um quadro teórico exclusivo, mas sim fornecer um exemplo empírico pessoal que ocorreu de forma real, duradoura e publicamente verificável no campo das práticas corporais e mentais contemporâneas, para que pesquisadores, praticantes e leitores de diferentes origens possam consultar, comparar e julgar por si mesmos.

Esclarecimento adicional (II): Sobre a definição do escopo da validação médica e do feedback prático dos alunos

É necessário esclarecer que todos os resultados de experiências pessoais mencionados neste artigo não foram formalmente verificados por instituições médicas, ensaios clínicos ou sistemas médicos. As mudanças de constituição, melhorias no estado físico e experiências relacionadas descritas no texto são baseadas em observações pessoais,

registros e autoavaliações durante um longo processo de prática, não constituindo diagnóstico médico, aconselhamento médico ou planos de tratamento.

Ao mesmo tempo, durante meu longo processo de ensino e comunicação, alguns alunos de Tai Chi, com base na vontade própria, têm consultado e praticado os métodos de treinamento que eu utilizo. De acordo com o feedback pessoal dos alunos, alguns deles relataram melhorias em sua saúde após a prática contínua; além disso, há alunos que apresentaram sinais visíveis de melhora em problemas de calvície ou queda de cabelo que persistiram por várias décadas, como, por exemplo: um aluno de 76 anos que teve o cabelo preto renascendo após décadas de calvície. As situações mencionadas atualmente permanecem apenas no nível de feedback e experiência pessoal dos praticantes, sem a formação de estatísticas sistemáticas, estudos de controle ou relatórios de avaliação médica.

Com base nos fatos acima, a descrição dos fenômenos relevantes neste artigo limita-se a um registro fiel e ao compartilhamento de experiências, não fazendo julgamentos conclusivos sobre a universalidade, inevitabilidade ou mecanismos médicos dos resultados. Toda compreensão e adoção dos efeitos práticos devem ser baseadas no julgamento, escolha e responsabilidade pessoal do leitor ou praticante. No futuro, se as condições permitirem, os casos práticos dos alunos mencionados e o feedback de longo prazo poderão ser organizados, arquivados ou pesquisados como materiais de observação prática; até lá, o conteúdo apresentado neste artigo existe apenas como amostras empíricas pessoais e registros de caminhos práticos.

Esclarecimento adicional (Três): Explicação sobre a herança e o contexto prático das artes marciais

Para evitar mal-entendidos sobre o contexto prático deste artigo, é necessário complementar a explicação sobre a base de herança do meu longo treinamento em artes marciais. Sou um praticante de longa data dentro do sistema de herança direta da 12ª geração do Tai Chi Chen e da 6ª geração do Tai Chi Wu, ao mesmo tempo em que estudo e transmito sistematicamente o sistema de Xing Yi Quan. O treinamento relacionado se estende por várias décadas, abrangendo posturas, técnicas de passo, habilidades internas e estruturas de combate.

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

O sistema "Fonte Original do Corpo Dan" não surge desvinculado das artes marciais tradicionais, mas sim como um caminho de prática pessoal que se forma naturalmente

ao longo de um longo processo de prática do Tai Chi e do Xing Yi, através da verificação contínua da experiência corporal, ajustes estruturais e integração de métodos. Todas as evidências apresentadas neste artigo são baseadas nesse contexto de treinamento marcial de longo prazo, e não em treinamentos de curto prazo ou em uma única técnica.

Referências

《Huangdi Neijing·Suwen》

[Arte Marcial] Caminho da Construção da Base em Cem Dias

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[Artes Marciais Extrema] Fechando os olhos, pé esquerdo galo em pé por mais de 75 minutos, vídeo frontal

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[Artes Marciais Extremas] Posição Unipodal Independente Danti por 75 Minutos | Posição Danti com Olhos Fechados por 75 Minutos

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

[Artes Marciais Extremas] Corpo de Dan de Olhos Fechados Resistente ao Vento Forte

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[Artes Marciais Extrema] Galo de Ouro em Pé em Ventos Fortes por 45 Minutos

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[Saúde Extrema] Fortalecimento dos Rins (Leitura Obrigatória para Homens)

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[Artes Marciais Extremas] Técnica de Purificação do Corpo de Dan

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[Artes Marciais Extremas] Meu novo sistema de artes marciais sob a perspectiva da IA

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[Artes Marciais Extremas] Compreender uma nova técnica de cultivo

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[极限武学]Academia Internacional de Qigong e Tai Chi da Austrália (2024–Presente):
Uma Documentação Institucional e Estudo Integrativo de um Sistema de Prática
Corporal Independente de Longa Duração | Academia Internacional de Qigong e Tai Chi
da Austrália (2024–Presente): Um Registro Institucional e Estudo Integrativo de um
Sistema de Prática Corporal Independente de Longa Duração
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

Outros artigos relacionados podem ser encontrados no anexo "Dan Ti Ben Yuan_链接
.xlsx" lista completa, incluindo [Qigong] julgamento dos meridianos Ren e Du já abertos
<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> etc.

[Система] 《Даньти Бэньюань - Путь ци и крови по внутреннему каналу, открывающий современную систему боевых искусств и оздоровления для реконструкции тела и разума》

Аннотация

“Система 'Даньти Бэньюань' является основной методологией, постепенно выработанной и интегрированной на основе более чем тридцатилетней практики в боевых искусствах, цигун и оздоровлении. Она укоренена в принципах традиционного цигун и тайцзицюань, сочетает идеи внутреннего стиля боевых искусств и даосской практики, а также учитывает современные физиологические знания, соответствуя основному принципу 'течения ци и крови' из 'Хуанди Нэйцзин'. Эта система подчеркивает, что даньтянь не ограничивается нижним животом, а связано с телом в целом, везде есть даньтянь, ци и кровь текут свободно, как река. Через статические и динамические практики, такие как структурная стойка, очищение даньти и безкорневая стойка, достигается полная реконструкция тела, самовосстановление и экстремальное улучшение. Я лично подтвердил обратное изменение состояния организма от сильной чувствительности к холоду до устойчивости к низким температурам, улучшение здоровья от хронических заболеваний до обратного старения, а также физиологическую стабильность в таких испытаниях, как 75 минут стояние на одной ноге с закрытыми глазами (например, частота сердечных сокращений в нестрессовом диапазоне, активация парасимпатической нервной системы при низкой частоте дыхания). Эта система была расширена до практики мечевого танца и специализированного усиления (например, укрепление почек) и реализована через Австралийскую международную школу цигун и тайцзицюань для институционального наследия и многоязычной документации, предлагая проверяемый и воспроизводимый современный путь боевых искусств и оздоровления. Ключевые слова: Даньти Бэньюань; течение ци и крови; структурная стойка; реконструкция тела и разума; экстремальные боевые искусства.

Определение Данти Бенюань (Danti Origin Body)

Даньти бэньюань — это понятие, которое относится к долгосрочной, непрерывной и повторяемой практике тела, в ходе которой через реконструкцию структуры и общую координацию тело человека преобразуется из режима функционирования,

основанного на локальных мышцах и воле, в стабильное состояние тела и практическую систему, управляемую общей структурой, циркуляцией ци и крови, а также механизмом саморегуляции.

В системе источника Даньти:

“Дань” не ограничивается каким-либо анатомическим участком или одной точкой, а понимается как проявление исходного состояния человеческого тела в целом;

“Тело” не является совокупностью органов или конечностей, а представляет собой динамическую структурную систему, которая может быть активирована, стабилизирована и функционировать в целом;

“Первоначало” означает естественную способность функционирования и потенциал саморегуляции тела, проявляющиеся после освобождения от внешнего принудительного контроля, волевого напряжения и локальных усилий.

Даньти бэньюань не является теоретической гипотезой и не представляет собой единую практику, а является системой практики тела и разума, основанной на личном опыте. Условия его существования не зависят от субъективных ощущений или идеологических убеждений, а проявляются в конкретных, наблюдаемых физических проявлениях, включая, но не ограничиваясь: повышением общей стабильности, длительным состоянием без стресса при стоянии или движении, естественным снижением дыхания и сердечного ритма, постоянным улучшением выносливости и восстановительных способностей организма.

Эта система подчеркивает:

не ставить целью «накопление», не делать «сохранение»核心, не использовать локальное усиление в качестве пути, а использовать целостное соединение, структурную координацию и естественное проявление в долгосрочной практике в качестве критериев оценки.

Введение

Традиционная китайская медицина в области оздоровления основывается на «Суточной книге Желтого Императора», подчеркивая, что «циркуляция ци и крови предотвращает болезни», рассматривая ци и кровь как основу жизни. Однако в современном быстром ритме жизни традиционные практики часто ограничиваются теоретическими объяснениями или локальными упражнениями,

что приводит к отсутствию системного подхода к интеграции тела и разума. Будучи практиком боевых искусств, с 1993 года я обучался у нескольких мастеров (таких как Линь Вэньхуэй, учитель тайцзи Шань Инь, учитель синь и цюань Чжао Хунвэй), а в 2013 году под руководством мастера Ван Сиань в Чэньцзягоу (одного из четырех великих мастеров Чэньцзягоу) изучал тайцзи и тайцзи цигун, а также проходил обучение у мастера Ши Синьцзе, 32-го поколения ученика Шаолиня. Постепенно я объединил элементы тайцзи, синь и цюань, цигун и оздоровления, создав систему «Даньти Бэньюань». Эта система отличается от традиционного сосредоточения на даньтяне, утверждая единство всей сущности тела и достигая трансформации через практическое обучение.

Мой личный опыт является основой формирования системы: от раннего страха перед холодом до обратного превращения в потоотделение в легкой летней одежде через сто дней закаливания; от хронических заболеваний (таких как синдром запястного канала, желтая пятно на сетчатке, облысение) до самоисцеления через воздействие на очаги болезни; от базовой работы с опорой до экстремальных испытаний, таких как стабильное состояние стоя на одной ноге с закрытыми глазами в течение 75 минут. Эти эмпирические данные не только основаны на учении внутренней энергии (таких как зимняя закалка, работа с энергией при выполнении боевых искусств), но и интегрированы с современным мониторингом данных (таких как частота сердечных сокращений, частота дыхания), что подтверждает научность системы. В данной статье систематически излагаются теоретические основы системы, структура методов, эмпирические результаты и ценность передачи знаний, с целью предоставить современным людям путь к оздоровлению, объединяющий древние и современные практики.

Теоретическая основа: Ци и кровь как река и структурная реконструкция

核心理念 "Даньти Бэньюань" основан на теории ци и крови из "Хуанди Нэйцзин·Сувэнь": ци управляет кровью, кровь является матерью ци, их циркуляция приводит к гармонии тела и ума. В отличие от традиционного определения даньтяня в нижнем животе, я предлагаю расширенную концепцию "везде есть даньтянь", согласно которой вся фасция, меридианы и нервная сеть вместе составляют источник энергии, ци и кровь свободно текут, как река, избегая заболеваний, вызванных застоем.

Эта теория реализуется через структурную реконструкцию: традиционное боевое искусство подчеркивает «сначала тренируй кулак, затем тренируй мастерство», я

углубляю это в «структурное сидение бедер» и «тело как губка, энергия проникает от земли до неба». Конкретно, отказываясь от доминирования мышц, я полагаюсь на синергию фасций и нейронную регуляцию, создавая внутреннюю опорную структуру. С физиологической точки зрения, этот процесс активирует парасимпатическую нервную систему, снижает уровень стрессовых гормонов, способствует восстановлению клеток и оптимизации энергетического метаболизма. Ранние практики, такие как «кулак поднимает мастерство» и «энергия наполняет меридианы», позволили мне ощутить удовольствие от прохождения двух основных меридианов за месяц, критерии оценки включают явления, такие как энергия, направляющаяся к болезненным участкам, и проходимость точки Байхэ.

[Цигун] Определение, что меридианы Рен и Ду открыты,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

Кроме того, система интегрирует даосскую концепцию "обратного возрастного роста", через медленное дыхание и медитацию для достижения спокойствия, развивает потенциал мозга, достигая "наполненности ци и крови, свободного потока в точке Байхэ". Эти основы закладывают фундамент для высокоуровневых практик, обеспечивая безопасность и постепенность тренировок.

Система методов: постепенный путь от закладки основы до практического боя

“Даньти Бэньюань” система делится на пять модулей: закладка основы, промывание костного мозга, интеграция в повседневную жизнь, специализированное усиление и практическое применение. Каждый модуль взаимосвязан, статические и динамические аспекты дополняют друг друга.

1. Этап закладки фундамента: Прояснение меридианов, активизация ци и крови

Основы, сосредоточенные на стадии ста дней, включают ежедневное выполнение стойки на лошадиной позе или стойки на трех телах в течение получаса, сочетая это с медленным дыханием (4-6 раз в минуту) и виртуальным подъемом затылка. Техники включают "пустую стойку на стопах" и "структурное сидение на бедрах", подчеркивая, что не следует удерживать даньтянь, а позволять энергии естественно течь по меридианам. Мой опыт показывает, что на этом этапе можно обратить холодную предрасположенность организма: потеть в летней одежде при температуре 7 градусов.

[Боевые искусства] Путь к основам за сто дней

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

Польза: открытие малых и больших меридианов, повышение устойчивости к холоду и общей жизненной энергии.

2. Этап промывания костного мозга: независимое укрепление основ

Углубление в методику "Даньти 洗髓功", используя позу "золотой петух на одной ноге" в качестве носителя. Метод: стоять на одной ноге, направляя внимание на опускание энергии к подошвам, верхняя часть тела расслаблена и мягка, как губка, формируя структуру фасциальной руки. Начиная с 23 минут, постепенно увеличил до 75 минут, я зафиксировал физиологические данные: частота сердечных сокращений стабильно в пределах нестрессового диапазона (60-80 уд/мин), низкочастотное дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, без дрожи и усталости. Подробности см.

[Экстремальные боевые искусства] Независимая односторонняя стойка Даньти на 75 минут | Закрытые глаза, независимый Даньти на 75 минут,

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

и [экстремальные боевые искусства] с закрытыми глазами на левой ноге "золотой петух" более 75 минут, видео в лоб,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

Этот метод устраняет упорные болезни, такие как обратное облысение, лечение диабетической макулопатии и синдрома запястного канала.

[Экстремальное оздоровление] Цигун лечит диабетическую макулопатию,

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

3. Жизнь в гармонии: безкорневые столбы и динамическое окружение

Безкорневой столб подчеркивает «пальцы ног на воздухе, корень установлен», поддержка ци и крови заменяет мышцы. В условиях сильного ветра или на высоте я достигал независимости с закрытыми глазами более 45 минут, способность противостоять помехам значительно возросла.

[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, дань независимости против

сильного ветра, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

В [экстремальных боевых искусствах] в сильном ветре золотая курица стоит 45 минут, <https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> динамически расширяется до безкорневого шага и шага духа: ежедневная ходьба 13 тысяч шагов или с тяжестями по пересеченной местности, достигая "статичность — это граница, движение — это путь". Польза: интеграция в жизнь, преобразование энергии в здоровье, повышение повседневной выносливости и циркуляции крови.

4. Специальное усиление: целенаправленные методы

Для мужчин я разработал метод укрепления почек и метод жизненной энергии: с помощью направления энергетической реки, в сочетании с поддержанием структуры сна, укрепляется почечная энергия и происходит обратное старение. Избегайте заблуждения "тренироваться, но не выдерживать", подчеркивая длительную низкую интенсивность.

[Экстремальное оздоровление] Упражнения для укрепления почек (обязательно к прочтению для мужчин),

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

и [экстремальное боевое искусство] техника очищения тела Дань,

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

Женщины могут обратиться к опыту "превращения в новую себя", чтобы достичь обратного старения.

5. Практическое применение: Слияние мечевого танца и тайцзи

Пространство до мечевого танца (как [Боевые искусства] мечевой танец под луной,

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

С практикой тайцзи: внутренняя энергия вливается в технику меча, сочетая тысячу фунтов падения и открытие бедер, повышая боевые способности и развивая мозг. С точки зрения ИИ эта система рассматривается как современный секретный метод боевых искусств. Подробности см.

[Экстремальные боевые искусства] Моя новая система боевых искусств с точки зрения ИИ,

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

и [экстремальные боевые искусства] постигли новую методику и философию,

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

Эмпирические результаты и физиологические улучшения

С помощью многолетних записей в журналах я подтвердил эффективность системы: ИИ ошибочно определяет возраст на 20 лет меньше. Подробности см.

[Оздоровление] Чудо, когда ИИ ошибочно определяет возраст на 20 лет моложе, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

Естественное обращение облысения и хронических заболеваний; повышение устойчивости к холоду (например, [Боевые искусства] зимняя стойкость, <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

Физиологические данные поддерживают: при закрытых глазах в независимом состоянии частота сердечных сокращений стабильна, преобладает парасимпатическая активность, что подтверждает нейропластичность и улучшение автономной регуляции. Общие преимущества включают насыщение крови и энергии, развитие мозга, увеличение продолжительности жизни на четыре часа и т.д.

Обсуждение: Институционализированное наследие и современная ценность

“Даньти Бэньюань” стал основой Австралийской международной школы цигун и тайцзи www.taichiau.org, которая с 2024 года реализует многоязычные архивы и постоянное хранение DOI, обеспечивая непрерывность и проверяемость.

[极限武学] Австралийская международная академия цигун и тайцзи (2024–настоящее время): Институциональная документация и интегративное исследование долгосрочной независимой системы практики тела | Австралийская международная академия цигун и тайцзи (2024–настоящее время): институциональная запись и интегративное исследование долгосрочной независимой системы практики тела, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

Система пропагандирует «знать, когда идти вперед и когда отступить, понимать сдержанность», интегрируется в повседневную жизнь, избегая крайних стремлений. В современном контексте она соединяет традиционную мудрость и научные доказательства, предлагая решения для восстановления тела и разума, подходящие для городского населения.

Заключение

“Даньти Бэньюань” система основывается на циркуляции ци и крови, достигая трансформации от улучшения физического состояния до предельного прорыва через прогрессивные методы. Мой личный опыт подтверждает, что это не только путь боевых искусств и оздоровления, но и понимание источника жизни. В будущем можно будет дополнительно интегрировать анализ ИИ и большие данные, расширяя глобальное наследие.

Дополнительное 说明 ение (1): Не отрицая другие теории и методы.

Необходимо особо отметить, что я не против каких-либо традиционных теорий, существующих учений или других систем боевых искусств, цигун и методов оздоровления. Настоящая статья и система "Даньти Бэньюань" не основаны на отрицании других, а базируются на личных опытах, накопленных в результате долгосрочной практики. Соответствующие высказывания предназначены лишь для описания изменений в теле, структурных преобразований и стабильных состояний, полученных в результате определенного тренировочного пути, и не являются оценкой эффективности или неэффективности других систем.

В то же время необходимо отметить, что ссылки на произведения, приведенные в данной статье, являются лишь частью репрезентативных записей среди уже опубликованных результатов, предназначенных для иллюстрации ключевых практических узлов и проверяемых эмпирических границ в процессе формирования системы. На самом деле, к системе «Даньти Бэньюань» непосредственно или косвенно относящиеся личные практические записи, журналы, графические и видеоматериалы на конец декабря 2025 года составляют около двухсот единиц, в основном опубликованных на различных этапах на австралийском форуме Чанфэн, и их количество продолжает расти.

В последующей работе вышеупомянутые связанные произведения будут постепенно отбираться, классифицироваться и систематизироваться, а затем последовательно публиковаться на платформе Zenodo в виде DOI, формируя независимую литературную цепочку, которая может быть долговременно сохранена, цитируема и проверяема. В этом процессе данная статья будет служить исходным документом и общим описанием системы "Даньти Бэньюань", а все упомянутые и не упомянутые практические результаты могут быть отслежены и проверены через последующую литературную цепочку DOI.

Основываясь на вышеизложенной позиции, цель данной статьи не заключается в создании исключительной теоретической рамки, а в предоставлении актуального, долгосрочного и открыто проверяемого личного эмпирического примера в области современных практик тела и разума, который может служить в качестве справочного материала для исследователей, практиков и читателей с различным опытом, для сравнения и самостоятельной оценки.

Дополнительное пояснение (2): О пределах определения медицинской верификации и обратной связи от практики учащихся

Необходимо дополнительно пояснить, что все результаты личной практики, упомянутые в данной статье, не были официально проверены медицинскими учреждениями, клиническими испытаниями или медицинской системой. Изменения в состоянии организма, улучшение физического состояния и связанные с этим переживания, описанные в статье, основаны на личных наблюдениях, записях и самооценке автора в процессе длительной практики и не являются медицинским диагнозом, медицинской рекомендацией или лечебным планом.

В то же время, в процессе моего долгосрочного преподавания и общения, некоторые ученики тайцзи на добровольной основе начали использовать и практиковать методы тренировки, которые я применяю. По личным отзывам учеников, у некоторых из них после продолжительной практики наблюдаются улучшения в состоянии здоровья; также есть ученики, у которых после десятилетий облысения или выпадения волос появились явные признаки улучшения, например: у 76-летнего ученика, который был лысым десятки лет, вновь отросли черные волосы. Указанные случаи в настоящее время остаются на уровне личных отзывов и опыта практикующих, и пока не были систематически зафиксированы, не проводились сопоставительные исследования или медицинские оценки.

На основе вышеизложенных фактов, данное исследование ограничивается точной записью и обменом опытом, не делая окончательных суждений о универсальности, неизбежности или медицинских механизмах результатов. Все понимания и принятия практических эффектов должны основываться на самостоятельной оценке, свободном выборе и личной ответственности читателя или практикующего. В будущем, если условия позволят, вышеупомянутые практические случаи и связанные долгосрочные отзывы могут быть дополнительно организованы, архивированы или исследованы в качестве материалов для

практического наблюдения; до этого момента представленный в статье контент существует только как личный эмпирический образец и запись практического пути.

Дополнительное пояснение (три): Объяснение контекста наследия боевых искусств и практики

Чтобы избежать недоразумений относительно практического контекста данной статьи, необходимо дополнительно пояснить, что я являюсь долгосрочным практиком в рамках традиции боевых искусств. Я являюсь двенадцатым поколением Чэнь стиля тайцзицюань и шестым поколением У стиля тайцзицюань, а также систематически изучаю и передаю систему синьи цюань. Соответствующая практика охватывает десятилетия и включает в себя стоячие упражнения, техники передвижения, внутреннюю работу и структуру реального боя.

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

Система "Даньти Бэньюань" не возникла вне традиционных боевых искусств, а сформировалась естественным образом в процессе длительной практики тайцзи и синьи, через постоянное телесное подтверждение, структурные корректировки и интеграцию методов, создавая индивидуальный путь практики. Все представленные в данной статье эмпирические данные основаны на этом длительном фоне тренировок в боевых искусствах, а не на краткосрочных тренировках или единственном методе.

Список литературы

《Хуанди Нэйцзин·Сувэнь》

[Боевые искусства] Путь к основам за сто дней

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, левая нога, золотой петух стоит более 75 минут, фронтальное видео

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[Экстремальные боевые искусства] Независимая односторонняя стойка Даньти на 75 минут | Закрытые глаза, независимый Даньти на 75 минут

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

[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, дань независимого сопротивления сильному ветру

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[Экстремальные боевые искусства] Золотой петух стоит на одной ноге в сильном ветре 45 минут

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[Экстремальное оздоровление] Укрепление почек (обязательно для мужчин)

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[Экстремальные боевые искусства] Дао тела очищения

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[Экстремальные боевые искусства] Новый бойцовский стиль с точки зрения ИИ

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[Экстремальные боевые искусства] Понять новую технику и методику

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[极限武学] Австралийская международная академия цигун и тайцзи (2024–настоящее время): институциональная документация и интегративное исследование долгосрочной независимой системы практики тела | Австралийская международная академия цигун и тайцзи (2024–настоящее время): институциональная запись и интегративное исследование долгосрочной независимой системы практики тела <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

Другие статьи можно найти в приложении «Даньти Бэньюань_ссылка.xlsx» в полном списке, включая [Цигун] определение, что меридианы Рен и Ду открыты <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> и др.

[체계] 《단체본원 - 순내경기혈지도, 현대 신체 정신 재구성을 여는 무학 양생 체계》

요약

“단체본원” 체계는 제가 30여 년간의 무술 기공 및 양생 지속적인 실천을 바탕으로 점차 정제하고 통합한 핵심 방법론으로, 전통 기공과 태극권 원리에 뿌리를 두고 있으며, 내기권과 도가수련 이념을 융합하고 현대 생리학 인식을 참고하여 《황제내경》의 “기혈순통”의 근본 원리에 부합합니다. 이 체계는 단전이 하복부에 국한되지 않고 온몸과 하나로 연결되어 있으며, 어디서나 단전이 존재하고 기혈이 강처럼 통과하는 것을 강조합니다. 구조적인 스탠딩 포즈, 단체 세척 공, 무근 포즈 보행 등 정적과 동적이 결합된 공법을 통해 몸의 전면적인 재구성 자가치유 및 극한 향상을 실현합니다. 저는 극도의 추위를 두려워하는 체질에서 저온 내한으로의 역전, 만성병 완화에서 역노화 성장으로의 건강 개선, 그리고 눈을 감고 한 발로 75 분 서 있는 등의 도전에서 생리적 안정에 심박수 비스트레스 범위, 저주파 호흡으로 부교감 신경 활성화)을 직접 검증했습니다. 본 체계는 검무 실천 및 특화 강화(예: 강신공)로 확장되었으며, 호주 국제 기공 태극원 통해 제도화된 전승 및 다국어 문서를 실현하여 검증 가능하고 복제 가능한 현대 무술 양생 경로를 제공합니다.

키워드: 단체본원 기혈순통 구조 스탠딩 포즈, 신체 정신 재구성 극한 무술

단체본원(Danti Origin Body)의 정의

단체본원은 장기적이고 지속적이며 반복 가능한 신체 실천을 통해 구조 재건과 전체 조정을 이루어, 인체가 국부적인 근육과 의지에 의존하는 운영 모드에서 전체 구조, 기혈 통과 및 자율 조절 메커니즘이 주도하는 안정적인 신체 상태와 실천 체계로 전환되는 것을 의미한다.

단체본원 체계에서

“단”은 특정 해부 부위나 단일 지점으로 한정되지 않고, 인체 전체의 본원 상태를 나타내는 것으로 이해된다.

“체”는 기관이나 사지의 집합이 아니라, 전체적으로 활성화되고, 전체적으로 안정되며, 전체적으로 작동할 수 있는 동적 구조 시스템이다.

“본원”은 신체가 외부 강제 통제, 의지의 억지, 그리고 국부적인 힘을 벗어난 후 나타나는 자연적인 운행 능력과 자기 조절 잠재력을 의미한다.

단체 본원은 이론적 가설이 아니며, 단일한 공법도 아니다. 오히려 이는 개인의 실증을 바탕으로 한 신체와 마음의 실천 체계이다. 그 성립 조건은 주관적 감각이나 이념의 동의에 의존하지 않으며, 구체적이고 관찰 가능한 신체적 표현에 나타난다. 여기에는 전체적인 안정성 강화, 장시간 서 있거나 운동 중 비스트레스 상태, 호흡과 심박수의 자연스러운 저하, 신체의 내구성과 회복 능력의 지속적인 개선 등이 포함되지만 이에 국한되지 않는다.

이 체계는 다음을 강조합니다.

“축적”을 목표로 하지 않고, “자키기”를 핵심으로 하지 않으며, 부분 강화를 경로로 삼지 않고, 전체 관통 구조 조정 및 장기 실천에서의 자연적 나타남을 기준으로 삼습니다.

서론

전통 중의학 양생은 《황제내경》을 기준으로 삼아 “기혈이 통하면 병이 생기지 않는다”는 것을 강조하며, 기혈을 생명의 근본으로 여깁니다. 그러나 현대의 빠른 생활 속에서 전통적인 공법은 종종 이론 설명이나 국부적인 연습에 국한되어 체계적인 신체와 정신의 통합 경로가 부족합니다. 저는 무학 실천자로서 1993년부터 여러 스승에게 사사받았으며(예, 린원후이 스승에게 입문, 단잉태극 스승, 자오홍웨이 형의권 스승), 2013년에는 린원후이 스승을 따라 헨안의 천가곡에서 왕시안 스승 천가곡 사대금강 중한 명에게 진식태극권 및 태극 기공법을 배우고, 소림사 제 32 대구의 제자 사행자 스승의 지도 아래에서 경험을 쌓으며, 점차태극 형의 기공과 양생 요소를 융합하여 “단체본원” 체계를 창립하였습니다. 이 체계는 전통적인 의지 단전과는 다르게 전신의 본원을 하나로 보고, 실증 훈련을 통해 탈태환골의 변화를 실현하는 것을 주장합니다.

내 개인 경험은 체계 형성의 초석입니다. 초기의 추위에 대한 두려움에서 시작하여 백일 기초 다지기를 통해 저온 여름복으로 땀을 흘리는 것으로 전환되었습니다. 만성 질환(예: 손목 터널 증후군, 망막 황반 대머리)에서 병소를 자가치유하는 것으로, 기초기동 공법에서 눈을 감고 한 발로 75 분 동안 서 있는 극한 도전의 안정 상태로 나아갔습니다. 이러한 실증은 겨울철 내한 공법, 권법 연습과 같은 스승에게서 전수받은 내공뿐만 아니라 심박수, 호흡 빈도와 같은 현대 데이터 모니터링을 통합하여 체계의 과학성을 입증했습니다. 본 문서는 체계의 이론적 기초, 공법 구조, 실증 결과 및 전수 가치를 체계적으로 설명하며, 현대인에게 고전과 현대를 융합한 건강 관리의 길을 제공하는 것을 목표로 합니다.

이론적 기초 기혈은 강과 같고 구조 재구성

“단체 본완”의 핵심 이념은 《황제내경 소문》의 기혈 이론에서 유래합니다. 기는 혈을 다스리고, 혈은 기의 어머니이며, 두 가지가 순환하면 신체와 마음이 조화롭게 됩니다. 전통적으로 단전을 허복부로 한정하는 것과는 달리, 저는 “어디에나 단전이 있다”는 확장된 관점을 제시합니다. 즉, 전신의 근막, 경락 및 신경망이 함께 에너지 본원을 구성하며, 기혈은 강처럼 원활하게 흐르고, 정체로 인한 질병을 피할 수 있습니다.

이 이론은 구조 재구성을 통해 실현된다. 전통 무술은 “주먹을 연습하기 전에 기초를 연습하라”고 강조하지만, 나는 이를 “구조적 좌골”과 “몸은 스펀지처럼 기는 하늘과 땅을 관통한다”로 심화시켰다. 구체적으로 말하자면, 근육주도를 포기하고 근막 협동과 신경 조절에 의존하여 내적인 지지 구조를 구축한다. 생리학적인 관점에서 이 과정은 부교감 신경을 활성화하고 스트레스 호르몬을 낮추며 세포 수리와 에너지 대사 최적화를 촉진한다. 초기 실천인 “주먹을 들어 기를 발산하다”와 “기가 경락을 흐르다”는 나에게 임독이맥이 한 달 만에 통하는 쾌감을 느끼게 해주었고, 판단 기준에는 기가 병소를 충격하고 백회가 통하는 등의 현상이 포함된다.

[기공 임독이맥이 통했는지 판단하기]

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448>

또한, 체계는 도교의 “역량쌍장” 이념을 통합하여, 느린 주파수의 호흡과 명상을 통해 마음을 가리웠히고, 뇌의 잠재력을 개발하여 “기혈 충만, 백회 관통”을 실현합니다. 이러한 기초는 고급 공법의 토대를 마련하고, 훈련의 안전성과 점진성을 보장합니다.

공법시스템 기초부터 실전까지의 점진적 경로

“단체분원” 시스템은 기초 다지기, 세척, 생활융합, 전문강화 및 실전 응용의 다섯개 모듈로 나누며, 각 모듈은 서로 연결되어 정적 및 동적 상호 보완을 이룹니다.

1. 기초 단계: 통로를 열고 기혈을 활성화하다

기초는 백일 기초 다지기를 핵심으로 하며, 매일 마보장 또는 삼체장 자세를 반 시간씩 유지하고, 느린 호흡(매분 4-6 회)과 허리 힘을 결합합니다. 기술에는 “발바닥 허공 마보장”과 “구조적 죄굴”이 포함되며, 단전의 의도적인 방어를 강조하지 않고 기가 자연스럽게 경락을 흐르도록 합니다. 나의 경험에 따르면 이 단계에서 한랭체질을 역전시킬 수 있습니다. 7 도저온에서 여름 옷을 입고 땀을 흘립니다.

[무술 백일 기초 다지기 심리 여정

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

이점 대소주천을 통하게 하여 추위에 대한 저항력과 전반적인 활력을 향상시킵니다.

2. 세척수명 단계: 독립강근본

심화된 단체 세척 공법으로, 눈을 감고 금계 독립을 매끼체로 삼는다. 방법: 한쪽 다리로서서, 의념으로 기를 발아래로 가리웠고, 상체는 해면처럼 부드럽고 무겁게 하여 근막 팔 구조를 형성한다. 시작은 23 분에서 75 분으로 발전하였으며, 나는 생리 데이터를 기록하였다. 심박수는 비스트레스 범위(60-80 bpm)에서 안정적이며, 저주파 호흡은 부교감 신경을 활성화하고, 떨림이나 피로가 없다. 자세한 내용은

[극한 무술 단체 독립 단일 다리 자세 75 분 | 눈 감고 단체 독립 75 분

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

및 [극한 무술 눈 감고 왼발로 금계 독립 75 분 초과 정면 영상

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

이 공법은 고질병을 제거하며, 다마리를 역전시키고 당뇨병 망막 황반 및 수근관 증후군을 치료합니다.

[극한양생 기공으로 당뇨병 망막 항반치료

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

3. 생활 융합: 무근 밑뚝과 동적 주천

무근주(無根柱)는 “발바닥허리발가락정근”을 강조하며, 기혈 지지로 근육을 대체합니다. 강풍이나 고공에서의 실습에서, 나는 눈을 감고 45 분 이상 독립을 실현하였으며, 방해 저항능력이 현저하게 향상되었습니다.

[극한 무술 눈을 감고 단체 독립적으로 강풍에 저항

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

중요: 텍스트에 URL 링크가 포함되어 있습니다(자리 표시자로 표시됨). 이러한 자리 표시자는 그대로 유지하고 다른 텍스트 내용만 번역해 주세요.

번역 내용:

극한 무술 강풍 속에서 금계 독립 45 분

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352> 동적 확장이

무근보와 영자보 일상 걷기 1.3 만 보 또는 중량 크로스컨트리, “정지 즉 경계, 흐름 즉 도”를 실현. 이점 생활에 통합하여 공으로 양육하고, 일상 지구력과 기혈 순환을 향상시킴

4. 특별 강화: 맞춤형 공법

남성을 대상으로, 나는 강신공과 생수공을 개발했다. 에너지 강의 유도를 통해, 수면 구조 유지를 결합하여 신기(腎氣)를 강화하고 노화를 역전시킨다. “연습은 하지만 고통스럽지 않다”는 오해를 피하고, 지속적인 저항도를 강조한다.

[극한 양생 강신공(남성 필독),

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

및 [극한 무술 단체 세척 공

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

여성은 “탈태환골의 마쭈” 경험을 참고하여 역령 성장할 수 있다.

5. 실전 응용: 검무와 태극의 융합

검무로 확장됨(예 [무학 검무 명월화

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696797>

태극 실전 내기 고양이 검법에 융합 천근 추락과 개영 함께 사용, 실전 능력 향상 및 두뇌 개발 AI 시각에서 이 체계는 현대 무림 비급으로 간주된다. 자세한 내용은

[극한 무술 AI 시각에서 본 나의 무술 신체계

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

및 [극한 무학에서 새로운 공법 심법을 깨달았다

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

실증 결과와 생리학적 개선

대련권의 로그 기록을 통해 시스템의 효능을 검증했습니다. AI가 20세 젊게 오판했습니다. 자세한 내용은

[양생 AI가 20세 젊어 보이는 기적을 오판하다

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696491>

자연적으로 대머리와 만성병을 역전시키고, 추위에 대한 저항력이 상승하다(예 [무술 거울철 내한 능력

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696519>

생리 데이터 지원 눈을 감고 독립적으로 있을 때 심박수가 안정적이며 부교감 신경이 주도하여 신경

재형성과 자율 조절의 향상을 증명합니다. 전체적인 이점에는 기혈 충전, 뇌 개발, 4시간 장수 등이 포함됩니다.

논의: 제도화된 전승과 현대적 가치

“단체 본원”은 호주 국제 가공 태극学院 www.taichiau.org 의 기초가 되었으며, 이学院은

2024년부터 다국어 문서와 DOI 영구 보관을 실현하여 연속성과 검증 가능성을 보장합니다.

[극한 무술 호주 국제 기공 태극권 아카데미(2024-현재): 장기 운영되는 독립 신체 실천 시스템의 제도화 기록 및 통합 연구 | <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

체계는 “진퇴를 알고, 수렴을 아하하리”는 것을 권장하며, 생활에 녹아들어 극단적인 추구를 피하도록 합니다. 현대의 맥락에서, 이는 전통 지혜와 과학적 실증을 연결하여 도시 인구에 적합한 신체와 정신의 재구성 방안을 제공합니다.

결어

“단체 본원” 체계는 기혈 순환을 기본으로 하여 점진적인 공법을 통해 체질 개선에서 극한 돌파로의 변화를 실현합니다. 나의 개인적인 실증은 이것이 무학 양생의 경로일 뿐만 아니라 생명의 본원을 체험하는 것임을 증명합니다. 미래에는 AI 분석과 빅데이터를 통합하여 글로벌 전수를 확장할 수 있습니다.

보충 설명 1: 다른 이론과 공법을 부정하지 않음

특히 설명할 필요가 있는 것은, 본인은 어떤 전통 이론, 기존 학설 또는 다른 무술, 기공 및 양생 공법 체계에 반대하지 않는다는 점입니다. 본 문서 및 “단체 본원” 체계의 제안은 타자의 부정을 기반으로 한 것이 아니라, 개인의 장기적인 실천을 통해 형성된 경험 기록 및 공유에 기반하고 있습니다. 관련 표현은 특정 훈련 경로에서 얻은 신체 변화, 구조 전환 및 안정 상태를 설명하는 데만 사용되며, 다른 체계의 유효성 또는 무효성에 대한 판단을 구성하지 않습니다.

동시에 지적할 필요가 있는 것은, 본문에 나열된 작품 링크는 공개된 성과 중 일부 대표적인 기록에 불과하며, 체계 형성 과정에서의 핵심 실천 노드와 검증 가능한 실증 경계를 설명하기 위한 것입니다. 사실 “단체 본원” 체계와 직접 또는 간접적으로 관련된 개인 실천 기록, 로그, 그림과 영상 작품은 2025 년 12 월까지 누적 약 200 편 정도이며, 주로 호주 장풍 포럼의 다양한 단계에서 발표되었고, 계속해서 증가하고 있습니다.

후속 작업에서, 위 관련 작품들은 점차적으로 선별, 분류 및 제도화 정리를 진행하며, 순차적으로 Zenodo 플랫폼에 게시되어 DOI 형태로 장기 보존 가능하고 인용 가능하며 검증 가능한 독립 문헌 체계를

형성할 것입니다. 이 과정에서 본 문서는 "단체 보완" 체계의 원천 문헌 및 총괄 기록으로서, 인용된 및 미가재된 관련 실천 성과는 후속 DOI 문헌 체인을 통해 추적 및 검증할 수 있습니다.

위의 입장을 바탕으로, 본문의 목표는 배타적인 이론적 틀을 구축하는 것이 아니라, 현대 신체 및 정신 실천 분야에 대해 실제로 발생하고, 장기간 지속되며, 공개적으로 검토 가능한 개인 실증 샘플을 제공하여 다양한 배경을 가진 연구자, 실천자 및 독자가 참고하고 비교하며 스스로 판단할 수 있도록 하는 것입니다.

보충 설명 두: 의학 검증 및 수강생 실습 피드백의 범위 정의

추가로 설명할 필요가 있는 것은, 본문에서 언급된 모든 개인적인 실천 결과는 의학 기관, 임상 시험 또는 의학 시스템의 공식 검증을 거치지 않았다는 점입니다. 문서에 서술된 체질 변화, 신체 상태 개선 및 관련 경험은 모두 본인의 장기 실천 과정에서의 개인 관찰 기록 및 자기 평가에 기반한 것으로, 의학적 진단, 의료 조언 또는 치료 계획을 구성하지 않습니다.

동시에, 본인의 장기적인 교육 및 교류 과정에서 일부 태극권 수련생들이 자발적인 전제 하에 본인이 채택한 훈련 방식을 참고하고 실천하고 있습니다. 수련생 개인의 피드백에 따르면, 그 중 일부는 지속적인 실천 후 건강 상태가 개선되는 모습을 보였습니다. 또한 몇몇 수련생은 수십 년간의 대머리 또는 탈모 문제에서 뚜렷한 개선 징후를 보였습니다. 예를 들어, 76 세 수련생은 수십 년간의 대머리 후 검은 머리가 다시 자랐습니다. 위의 상황은 현재 개인의 피드백 및 경험 수준에만 머물러 있으며, 아직 체계적인 통계, 대조 연구 또는 의학적 평가 보고서로 형성되지 않았습니다.

위의 사실에 기반하여, 본 문서는 관련 현상에 대한 서술을 사실 그대로 기록하고 경험을 공유하는 데 한정하며, 결과의 보편성, 필연성 또는 의학적 메커니즘에 대한 결론적인 판단을 내리지 않습니다. 모든 실천 효과에 대한 이해와 수용은 독자 또는 실천자가 스스로 판단하고 자율적으로 선택하며 자기 책임을 바탕으로 해야 합니다. 미래에 조건이 허락된다면, 위의 학습자 실천 사례 및 관련 장기 피드백은 실천 관찰 자료로서 추가적으로 정리, 보관 또는 연구될 가능성이 있습니다. 그 이전에는 본문에 제시된 내용은 개인 실증 샘플 및 실천 경로 기록으로만 존재합니다.

보충 설명 삼: 무학 전승 및 실천 배경 설명

본 문서의 실천 배경에 대한 오해를 피하기 위해, 본인의 장기 무학 훈련의 전승 기초에 대해 보충 설명할 필요가 있다. 본인은 진씨 태극권제 12 대, 오씨 태극권제 6 대 정맥 전승 체계 내의 장기 실천자이며, 동시에 형의권 체계를 체계적으로 연구하고 전수하고 있다. 관련 훈련은 수십 년에 걸쳐 진행되었으며, 스탠딩 보법 내공 및 실천 구조를 포함하고 있다.

<https://taichiau.org/cn/webpages/profiles/wuchaohui.html>

“단체 본원” 체계는 전통 무술과 분리되어 태어나는 것이 아니라, 위에서 언급한 태극과 형의의 장기적인 실천 과정에서 지속적인 신체 경험 검증, 구조 조정 및 방법 통합을 통해 자연스럽게 형성된 개인 실천 경로입니다. 본문에서 제시된 모든 실증은 이러한 장기 무술 훈련 배경 위에 세워진 것이며, 단기 훈련이나 단일 공법에서 얻어진 것이 아닙니다.

참고문헌

《황제내경 소문》

[무학 백일 축기 심로 여정

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696898>

[극한 무술 눈 감고 왼발로 금계독립 75 분 초과 정면 영상

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697460>

[극한 무술 단체 독립 단일 다리 자세 75 분 | 눈 감고 단체 독립 75 분

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

[극한 무술 눈 감고 단체 독립 강풍 저항

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698097>

[극한 무술 강풍 속에서 금계독립 45 분

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352>

[극한 양생 강산공 남성 필독

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697977>

[극한 무술 단체 세척 공

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697809>

[극한 무술 AI 시각에서 본 나의 무술 신체계

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697366>

[극한 무술 새로운 공법 심법을 깨닫다

<https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697369>

[극한 무술 호주 국제 기공 태극권 아카데미(2024-현재): 장기 운영되는 독립 신체 실천 시스템의 제도화

기록 및 통합 연구 | 호주 국제 기공 태극권 아카데미(2024-현재): 하나의 장기 운영 독립 신체 실천

체계에 대한 제도적 문서화 및 통합 연구 <https://doi.org/10.5281/zenodo.17957954>

기타 관련 기사는 첨부된 《단체본원_링크.xlsx》 원전 목록에서 확인할 수 있으며 [기공 판단 임독이맥이

통했음 <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696448> 등입니다.