



形意拳 三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开眼·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“
我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。
”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本

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

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）

文章要点

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

相关元素

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

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

拳

Fist

剑

Sword

刀

Saber

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：

www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID

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

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

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

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

出版日期

2026 年 7 月

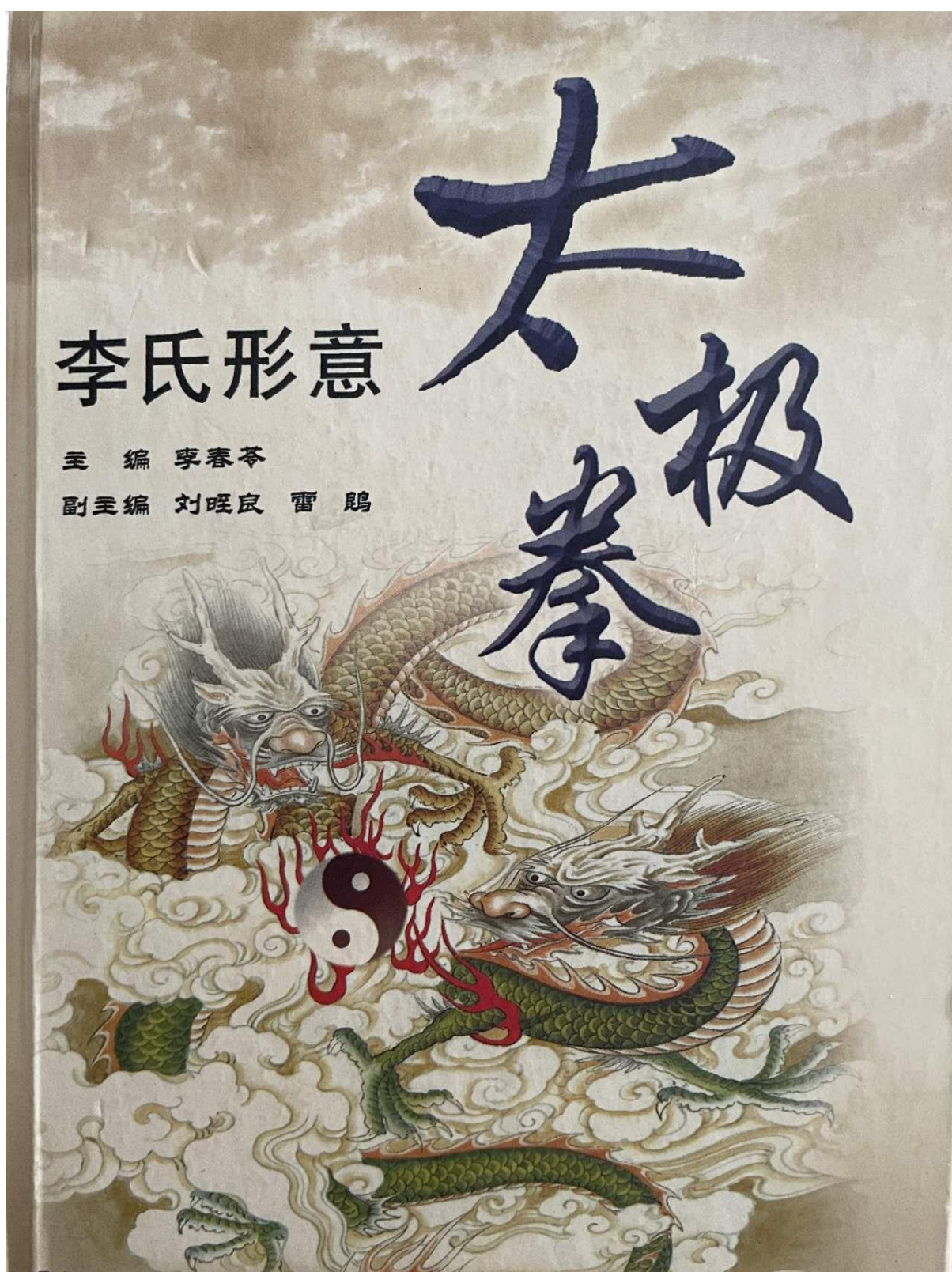
Published

July 2026

独立创作 · 实证记录 · 长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

巫朝晖著《练出形意太极拳剑枪真意》



[李春苓](#) 宗师主编 《李氏形意太极拳》

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

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

车氏 (车毅斋) 形意拳师承表

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

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

[赵宏伟](#) 宗师，原名赵希凤

Grandmaster Zhao Hongwei, formerly known as Zhao Xifeng.



李春苓伉俪（前排坐者），与亲友弟子合照。

赵宏伟宗师位置（原名赵希风），车氏形意拳师承表第二页。

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

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



2025 年初，[赵宏伟](#)宗师（右）颁发赵氏形意拳掌门人铭牌给巫朝晖

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



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

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



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

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



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

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



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

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



澳洲赵氏形意太极拳掌门人证书铭牌

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



澳洲赵氏形意太极拳协会会长铭牌

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


[澳洲国际气功太极学院](#) | [English](#) | [Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#) | [Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربي](#)

A man in a yellow polo shirt, black pants, and a red cap is performing Tai Chi with a sword on a grassy beach at sunset. He is in a wide, balanced stance, holding a sword with both hands, extended forward. The sword has a red tassel. The background shows a city skyline across the water under a dramatic, cloudy sky with a bright sun setting on the horizon. The overall mood is serene and powerful.

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康

A circular logo with the characters '丹体本源' (Dan Ti Ben Yuan) in a stylized, calligraphic font. The characters are arranged in a circle, with '丹' (Dan) at the top, '体' (Ti) on the right, '本' (Ben) on the left, and '源' (Yuan) at the bottom. The logo is set against a dark, textured background.

丹田为根 · 气为主宰 · 形为用
内外兼修 · 阴阳平衡 · 天人合一

Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance
Unity of Heaven and Human

 中文
  English
  Français
  Español
  日本語
  العربية
  Deutsch
  Português
  Русский
  한국어

超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 Over 70 DOI-registered works have been permanently archived / integrated into the following international scholarly infrastructures.

 WorldCat OCLC 全球最大图书馆 联合目录系统 World's Largest Library Union Catalog	 TROVE Australia 澳大利亚国家图书馆 PANDORA / TROVE National Library of Australia PANDORA / TROVE	 zenodo OpenAIRE 欧洲核子研究中心运营 最新收录文献 Latest Research Outputs Managed by CERN	 ORCID 全球永久学术 数字身份识别 Global Persistent Researcher Identifier	 doi DataCite 全球数字对象 (文献) 标识 Global Digital Object Identifier for Research	 OpenAIRE 欧洲开放科学 基础设施 European Open Science Infrastructure

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

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

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



原创武学文献（十语全球同步出版）



实修实练 体悟真功（原创武学专著）



国际活动庆典



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

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy

学院首页

ENGLISH

中文首页

关于我们

联系我们



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

学院标志

活动庆典

功夫天地

人物介绍

练功交流

学院宗旨

会长顾问

诚邀合作

太极起源

合作伙伴

Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy
Disclaimer

名家经典



李经梧 著
李经梧传陈吴太极拳集



《大道显隐》
梅墨生 著



《一拳一世界》
单颖 著



《陈家沟健体太极》
林文晖 著



《气功使人健康》
林厚省 著



李氏形意
李春苓主编



封面图片：巫朝晖与朝霞中演练形意拳三体式

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

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

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

表紙写真：朝焼けの中で形意拳三体式を演武する巫朝晖。

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

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

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

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

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

Contents

形意拳三体式体悟.....	1
摘要	2
师承与法脉溯源（长文开篇前置）	2
前言	4
第一章 初遇三体式	5
第二章 不得要领.....	6
第三章 马步桩	7
第四章 闭眼丹体独立	9
第五章 无根步	10
第六章 以伞代枪.....	11
第七章 终极突破.....	13
第八章 呼吸.....	14
第九章 太极与形意的同构	15
第十章 手中有枪.....	16
第十一章 现代人的困境.....	16
第十二章 结语	17
附录：相关文章与链接	18
相关照片	20
Insights into the Xingyi Quan Santi Stance	42
Abstract	43
Lineage and Transmission: Tracing the Source of the Practice.....	44

I. Foundation of My Initiation: Grandmaster Lam Man Fai (First-Generation Direct Disciple in Wang Xi'an's Martial Lineage)	44
II. Direct Xingyi Transmission: Grandmaster Zhao Hongwei (Founder and Chief Lineage Holder of Zhao-style Xingyi Taiji)	44
III. Legitimate Taiji Lineage: Grandmaster Shan Ying (Direct Disciple of Grandmaster Li Jingwu).....	45
IV. Foundational Root: Grandmaster Li Jingwu (A Leading Master in the Integration of Chen- and Wu-style Taijiquan)	45
Preface	46
Chapter One: My First Encounter with Santi.....	47
Chapter Two: Failing to Grasp the Essentials.....	49
Chapter Three: Horse-Stance Training.....	50
Chapter Four: Eyes-Closed Danti Independent Single-Leg Standing	53
Chapter Five: Rootless Step.....	54
Chapter Six: Using an Umbrella as a Spear	55
Chapter Seven: The Breakthrough	58
Chapter Eight: Breathing	59
Chapter Nine: Structural Correspondence Between Taiji and Xingyi.....	60
Chapter Ten: A Spear in the Hands.....	62
Chapter Eleven: The Predicament of Modern Bodies.....	62
Chapter Twelve: Conclusion.....	63
Appendix: Related Articles and Links	65
Related Photographs	67
Réflexions sur la posture Santishi du Xingyi Quan.....	94
Résumé	95
Filiation et origine des lignées (préambule au texte principal)	96

Préface	98
Chapitre I — Première rencontre avec Santishi.....	99
Chapitre II — Sans en saisir l'essentiel	101
Chapitre III — Mabu, la posture du cavalier.....	102
Chapitre IV — Équilibre Danti sur une jambe, yeux fermés.....	104
Chapitre V — La marche Wugen (« sans racine »)	105
Chapitre VI — Le parapluie comme lance	106
Chapitre VII — La percée décisive	109
Chapitre VIII — Respiration	110
Chapitre IX — Isomorphisme du Taiji et du Xingyi.....	111
Chapitre X — Une lance en main	112
Chapitre XI — Le dilemme de l'homme moderne	113
Chapitre XII — Conclusion	114
Annexe : articles connexes et liens	115
Photographies associées.....	118
Reflexiones sobre la postura Santi del Xingyi Quan	146
摘要	147
Resumen	147
Origen del linaje y de la transmisión (sección previa al texto principal)	148
Prólogo	150
Mi nivel de gongfu no es elevado, pero he utilizado mi cuerpo como laboratorio y he registrado durante más de treinta años mi comprensión de la estructura. Si estas reflexiones pueden ahorrar algunos rodeos a quienes vengan después, será suficiente.	150
Capítulo I. Primer encuentro con Santi.....	152
Capítulo II. Sin captar la clave.....	154

Capítulo III. Mabu Zhuang — la postura del caballo	155
Figura n.º 1. El autor entrenando la postura baja y horizontal del caballo junto al mar.	156
Capítulo IV. Danti Duli con los ojos cerrados	159
Capítulo V. Wugen Bu — el paso sin raíz	161
Capítulo VI. Usar un paraguas como lanza	162
Capítulo VII. La ruptura decisiva	166
Capítulo VIII. Respiración.....	168
Capítulo IX. Homología estructural entre Taichí y Xingyi	169
Capítulo X. Con una lanza en las manos	170
Capítulo XI. El dilema del ser humano moderno	171
Capítulo XII. Conclusión.....	173
Fin del texto.....	175
Apéndice: artículos relacionados y enlaces	175
Enlace relacionado: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486	176
形意拳三体式の体悟	196
要旨	197
師承と法脈の源流（本文冒頭に先置き）	197
序言	200
第一章 三体式との出会い.....	201
第二章 要領を得られず	202
第三章 馬歩桩.....	204
第四章 閉眼丹体独立	206
第五章 無根歩.....	207
第六章 傘を槍に代える	208

第七章 最終的な突破	211
第八章 呼吸	212
第九章 太極と形意の構造的同型性	213
第十章 手に槍あり	214
第十一章 現代人の困境	214
第十二章 結語	215
付録: 関連記事とリンク	217
関連写真	219
تأملات وتجارب في وقفة سانتي لفن شينغبي تشيوان	240
الملخص	241
تتبع سلسلة الأساتذة والتوارث القتالي (تمهيد يسبق متن المقال المطول)	241
مقدمة	243
الفصل الأول: اللقاء الأول مع وقفة سانتي	244
الفصل الثاني: عدم العثور على المفتاح	245
الفصل الثالث: وقفة الحصان	246
الفصل الرابع: الوقوف المستقل بدائي مع إغماض العينين	248
الفصل الخامس: الخطوة بلا جذر	249
الفصل السادس: استخدام المظلة بدل الرمح	249
الفصل السابع: الاختراق النهائي	252
الفصل الثامن: التنفس	252
الفصل التاسع: التشابه البيوي بين التايجي والشينغبي	253
الفصل العاشر: عندما يكون الرمح في اليد	254
الفصل الحادي عشر: مازق الإنسان الحديث	254
الفصل الثاني عشر: خاتمة	255
ملحق: مقالات وروابط ذات صلة	256

صور ذات صلة	258
Einsichten in die Santi-Stellung des Xingyi Quan.....	284
Zusammenfassung	285
Herkunft der Lehr- und Überlieferungslinien (vorangestellt)	286
Vorwort	288
Kapitel 1 – Die erste Begegnung mit der Santi-Stellung	289
Kapitel 2 – Ohne den Schlüssel zu finden	290
Kapitel 3 – Mabu-Zhan.....	291
Kapitel 4 – Einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen	293
Kapitel 5 – Wurzelfreies Gehen	294
Kapitel 6 – Regenschirm statt Speer.....	294
Kapitel 7 – Der entscheidende Durchbruch	297
Kapitel 8 – Atmung.....	298
Kapitel 9 – Strukturelle Entsprechung von Taiji und Xingyi.....	298
Kapitel 10 – Mit einem Speer in der Hand	299
Kapitel 11 – Das Dilemma des modernen Menschen	300
Kapitel 12 – Schluss	300
Anhang: Verwandte Beiträge und Links	302
Zugehörige Fotografien	305
Reflexões sobre a Postura Santishi do Xingyi Quan.....	333
Resumo	334
Origem da transmissão e da linhagem (antes do texto principal)	335
Prefácio	337
Capítulo I — Primeiro encontro com Santishi.....	338
Capítulo II — Sem compreender o essencial	339

Capítulo III — Mabu.....	340
Capítulo IV — Danti Duli de olhos fechados.....	342
Capítulo V — Passo sem raiz.....	343
Capítulo VI — Usar o guarda-chuva como lança.....	344
Capítulo VII — A ruptura decisiva.....	346
Capítulo VIII — Respiração	347
Capítulo IX — Homologia entre Tai Chi e Xingyi	347
Capítulo X — Uma lança nas mãos.....	348
Capítulo XI — O dilema do homem moderno	349
Capítulo XII — Conclusão	349
Apêndice: artigos relacionados e links	351
Fotografias relacionadas	354
Постижение стойки Саньтиши в синьцзянь.....	377
Аннотация	378
Происхождение наставнической линии и традиции (предварительный раздел к основному тексту).....	378
【I. Основа первоначального обучения: грандмастер Линь Вэньхуэй (прямой ученик первого поколения системы Ван Сианя)】	379
【II. Прямая линия синьи: грандмастер Чжао Хунвэй (основатель и верховный глава школы Чжао синьи-тайцзи)】	379
【III. Ортодоксальная линия тайцзи: грандмастер Шань Ин (прямой ученик грандмастера Ли Цзинью)】	379
【IV. Корень фундамента: грандмастер Ли Цзинью (выдающийся мастер синтеза тайцзи Чэнь и У)】	380
Предисловие	381
Глава 1. Первая встреча с Саньтиши	382

Глава 2. Не ухватив сути.....	383
Глава 3. Стойка мабу.....	384
Глава 4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	386
Глава 5. Шаг без корня.....	387
Глава 6. Зонт вместо копья.....	388
Глава 7. Решающий прорыв	390
Глава 8. Дыхание.....	391
Глава 9. Структурная изоморфность тайцзи и синъи	392
Глава 10. Когда в руках есть копье.....	393
Глава 11. Трудность современного человека.....	393
Глава 12. Заключение	394
Приложение: связанные статьи и ссылки.....	396
Связанные фотографии	398
형의권 삼체식 체오(體悟).....	420
초록	421
사승과 법맥의 연원 (장문 본문 앞에 배치).....	421
【1. 계몽의 기초: 임문휘 종사 (왕서안 권법 제 1 대 적전제자)】	421
【2. 형의 적전: 조광위 종사 (조씨 형의태극문 창시자 겸 총장문인)】	421
【3. 태극 정맥: 단영 종사 (이경오 종사 적전제자)】	422
【4. 기초의 뿌리: 이경오 종사 (진·오 태극 융합의 거장)】	422
서문	423
제 1 장 삼체식과의 첫 만남.....	424
제 2 장 요령을 얻지 못하다.....	424
제 3 장 마보장	425
제 4 장 눈을 감은 단체독립	427

제 5 장 무근보	428
제 6 장 우산을 창처럼 사용하다.....	428
제 7 장 궁극의 돌파	430
제 8 장 호흡	431
제 9 장 태극과 형의의 구조적 동형성.....	431
제 10 장 손에 창이 있다	432
제 11 장 현대인의 곤경	432
제 12 장 맺음말.....	433
부록: 관련 글과 링크	434
관련 사진	435

形意拳三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

作者 / 巫朝晖 (JEFFI CHAO HUI WU)

国际独立学者 / 武学传承人

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

(本文为作者基于多年身体实践的第一人称武学实证记录，非理论阐述或教学指南，所有数据与体悟均源自持续训练日志与身体反馈。)



封面图：巫朝晖朝霞中演练三体式

摘要

本文系形意拳第九代传人、陈吴太极正脉传承人巫朝晖 (Jeffi Chao Hui Wu) 基于三十余年实修，以第一人称视角撰写的长篇身体实证记录。文章的核心在于呈现作者如何从“浑身紧绷、两分钟膝盖刺痛”的初学者状态，通过一系列渐进式的系统训练，最终抵达“浑身上下无一处用力、双脚跟自然承重，可定桩二十分钟而无酸痛”的身体结构重组过程。

文章摆脱传统武学文献对“顿悟”与“玄虚内景”的依赖，确立了一套基于物理反馈的实证方法论。作者以两年马步桩筑基，解决“髌关节锁死”带来的膝盖代偿；通过闭眼丹体独立训练提升本体感知与动态平衡；并通过日常无根步的筋膜弹性训练，最终借由“以伞代枪 (或以棍代枪) ”的独特器械标尺，将形意拳“脱枪为拳”的古训具象化为可被检验的物理空间坐标。

本文不仅厘清了形意拳与陈吴太极在“后胯承重、前腿虚探”上的结构同构性，更提出了一个对现代武术教育极具启发的观点：三体式的核心不在于“肌肉的标准姿态”，而在于“骨骼承重与筋膜弹性”的结构重建。作者强调，在传统传承中，师父无法传递“内在感觉”，而本文试图通过伞尖晃动、膝盖酸痛度、呼吸频率等可自检的“物理标尺”，为后世习练者提供一条跨越师承鸿沟的、可重复验证的实修路径。

师承与法脉溯源 (长文开篇前置)

我的武学探索，始于 1992 年林文辉宗师的启蒙，奠基于 2007 年与赵宏伟宗师的结缘，最终在 2024 年由单颖宗师与赵宏伟宗师共同完成正脉传承的确认。这三段师承，共同构成了我形意拳与太极拳实证训练的“法脉源头”，也是我一切身体实证的基础。

【一、启蒙之基：林文辉宗师 (王西安拳法第一代嫡传弟子) 】

1992 年，我开始跟随林文辉宗师系统学习气功与太极。林文辉宗师的师承背景极为深厚，他不仅是王西安拳法第一代嫡传弟子，更是气功宗师林厚省、骆佩钰、林海和孙大法的嫡传弟子。他奠定了我三十余年来对身体结构、气血运行与松沉规律的底层认知。他传授给我的“以气带形、以松入静”的方法，是我日后能够在马步桩中做到“髌部

承重”、在无根步中做到“筋膜弹性”的根本前提。2024 年，当我正式创立“澳洲国际气功太极学院”并任学院主席时，林文辉宗师以大师兄身份给予了最深切的关怀与支持。

【二、形意嫡传：赵宏伟宗师（赵氏形意太极门创始人兼总掌门人）】

2007 年，经林文辉宗师引荐，我在深圳结识了赵宏伟宗师。赵宏伟宗师是“东北神力王”李春苓的嫡传弟子，是形意拳实战整劲体系的真正继承者。2024 年，赵宏伟宗师正式收我为入室弟子，传承车氏（车毅斋）形意拳第九代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。赵宏伟宗师传授的“整劲”与“实战”体系，让我真正理解了形意拳“脱枪为拳”的力学本质，也正是在他的指导下，我才开始以最诚实的态度去面对三体式。

【三、太极正脉：单颖宗师（李经梧宗师嫡传弟子）】

2024 年，我正式拜入单颖宗师门下，成为其入室弟子。单颖宗师是李经梧宗师的嫡传弟子，也是陈家沟四大金刚的师兄弟。由此，我正式成为陈式太极拳第十二代、吴式太极拳第六代传人。单颖宗师与我促膝长谈，传授太极拳理，并亲赠《李经梧传陈吴太极拳集》与《大道显隐》两部宝贵著作。单颖宗师所传的太极“松沉”与“化劲”，恰好与赵宏伟宗师所传的形意“整劲”形成了互补，让我在站三体式时，能从太极的“圆”中参透形意的“直”。

【四、奠基之根：李经梧宗师（陈吴太极融合之泰斗）】

李经梧宗师是近代融合陈、吴、杨、孙四家太极的武学泰斗，参与了国家体委 24 式简化太极拳的编定，并亲自演示了中国第一部《简化太极拳》科教片。作为李经梧宗师的再传弟子，我得以同时触及陈式太极拳第十二代与吴式太极拳第六代的脉络。这种跨拳种的传承视野，让我在站三体式时，能看到它与吴氏太极“抱七星”、陈氏太极“揽雀尾”在底盘结构上的同源性。

前言

我的功夫不高，但我以身体为实验室，记录了三十余年对结构的理解。若这份体悟能让后来者少走弯路，便已足够。

在正式落笔之前，我想先回答一个问题：我为什么要写这篇文章？它不是一本教学教材，不是为了证明某一种练法比另一种更好，也不是为了建立某种新的武术理论。我写这篇文章的目的，是希望把一个长期身体实践者真实经历的变化过程完整记录下来，让后来者知道，身体结构的改变不是一句拳诀，而是一系列漫长、枯燥且经常充满自我怀疑的训练所逐渐形成的结果。我在传统武学的传承中看到了太多只讲结果、不讲路径的叙述，那些“顿悟”和“突然开窍”的故事往往掩盖了真正的关键——身体不会因为一句话而改变，身体只会因为反复的、正确的重复而改变。我希望这篇文章能成为一份实证记录，让读到它的人知道，哪怕一开始站两分钟就膝盖痛，哪怕曾一度怀疑自己是不是练不出来，只要持续去触碰那个正确的结构，身体最终会给回应。

我在这个过程中不仅站桩，还跟林文辉宗师练过 4.5 米的太极抖大杆、初级太极春秋大刀，以及自创的长穗太极双剑。这些器械不是站桩之外的“附加训练”，而是同一个结构在不同负载形式下的交叉验证——大杆逼我放弃局部力，大刀迫我用髌承重，双剑的长穗则是一个不讲情面的反馈系统，穗飘了就是力断了，穗跟了就是力通了。三体式是所有验证的终点，也是起点。

人常说“太极十年不出门，形意一年打死人”，但这句话在传武圈内外引发的误解可能比它承载的信息还要多，很多人把“形意一年打死人”理解为“练一年就能打”，于是急于求成，最终在五行拳和十二形中空耗岁月，耗尽热情，却始终没有摸到形意拳真正的门槛。我也曾经是这些人中的一员，甚至更糟，因为我“练”的时间远超过一年，我花了整整两年练马步桩，又花了数年摸索三体式，期间甚至一度对“能否练出实战功力”产生了根本性的自我怀疑，直到后来我才逐渐明白：形意一年打死人真正的前提是——在开始练拳之前，身体已经具备了“发力”的底子，而这底子不是靠练拳架得来的，而是靠站桩坐出来的。形意拳的“桩功”在传统上有一个非常直接的要求——先站三年桩，很多初入门的爱好者听到“先站三年”往往一脸不屑，认为这是师父刻意设置的考验或者传统武术的故弄玄虚，但我用了两年多的时间以自己的身体验证了一件事：先

辈们要求先站三年桩既不是考验耐心也不是筛选徒弟，而是因为——不经过骨骼重塑和神经脱敏，后面的五行十二形根本练不到身上，只会练出一身拙力和伤病。

我自己的三体式历程正好用两年多的马步桩作为前奏，从马步桩练出底盘和髋部承重，再到闭眼丹体独立练出身体的本体感觉和筋膜联动，再到日常无根步练出动态行功的整劲，最后回到三体式——我才真正明白，那些看起来和形意拳毫无关联的基础练习恰恰是打通三体式的唯一通路。本文不追求叙事的夸张，不虚构"顿悟"的传奇，不试图把简单的东西讲得玄虚深奥，我只想记录我自己如何从一个"浑身紧绷、两分钟就膝盖痛"的初学者，一步步通过身体感知的调整，最终达到"浑身上下无一处用力、双脚跟自然承重、二十分钟定桩毫无酸痛"的实证过程。以下是我的完整体悟记录。

第一章 初遇三体式

我的武学启蒙并非始于形意而是始于林文辉宗师，1992 年我开始跟随林文辉宗师系统学习气功和太极，那一年是我人生中一个很重要的转折点，也奠定了我此后三十余年对身体结构认知的底层基础。林文辉宗师的训练方法讲究以气带形、以松入静，强调身体在动态和静态之间保持一种"内部的协调"，而不是单纯依靠肌肉的蛮力，在跟他练习气功和太极的初期我接触到了最基本的身法要求和呼吸节奏，从"虚领顶劲"到"含胸拔背"，在很长时间里这些概念只是停留在理论层面，我的身体并没有真正跟上。

直到 2007 年，通过林文辉宗师的引荐，我得以在深圳结识了东北形意拳王赵宏伟宗师，赵宏伟宗师是"东北神力王"李春苓的嫡传弟子，他的形意拳风格讲究"整劲"与"实战"，是我此前在气功和太极训练中从未接触过的刚猛体系，在他的指点下我真正系统性走上了形意拳的训练之路。后来赵宏伟宗师自创"赵氏形意太极门"，在 2024 年正式收我为嫡传弟子，同年委任我为"澳洲赵氏形意太极拳掌门人"兼"澳洲赵氏形意太极协会会长"，这是后话。而在 2007 年第一次接触三体式时我的体验其实非常糟糕，那时候的我对于"桩功"的理解还停留在"站久了就有功夫"的朴素认知上，我按照赵宏伟宗师最初给出的基本要求站三体式，站出来的效果完全是一场灾难。

站三体式的时候我的身体自然呈现出了"一级备战"的紧张状态，我清楚地记得那种感觉：身体前倾，肩部不由自主地向上耸起，腰部下意识地绷紧，手臂拼命用力去维持前探和后抱的姿势，后腿的大小腿紧绷得像一根铁棍，膝盖直接受力，脚踝全部锁死，这不是"站桩"而是"硬撑"，甚至可以说这是我身上所有多余的本能紧张在瞬间被放

大的结果。站两分钟肩窝处就出现强烈的酸胀感，手臂几乎无法维持原来的位置，后腿酸软发抖，腰部隐隐不适，膝盖开始出现隐隐的刺痛，站完收功后我第一感觉不是"通透"而是"累"，一种消耗巨大的疲惫感，我当时深感困惑："形意一年打死人"？我连个起势桩都站不好，一年能练出什么呢？我把自己的感觉告诉了赵宏伟宗师，他听完后并没有纠正我的动作也没有指责我哪里错了，只是给我留下了一句话："坚持每天练习，时间长了，功夫自然上身。"这句话在 2007 年的我听来近乎一种敷衍，我当时觉得我这么努力地练，这么严谨地模仿师父的动作，为什么浑身难受？为什么没有"功夫上身"的感觉？但后来我才明白，这句话的背后是形意拳传承中最朴素的道理——功夫不在于做对了什么，而在于每天如何与自己的身体相处。

第二章 不得要领

从 2007 年到随后的很长一段时间里我都处于一种"我练得很努力但身体根本没有长进"的状态，现在回过头来看我那时的三体式从根本上就错在了一个概念上——我认为形意拳是"实战拳"，所以三体式应该时刻处于战斗状态，而战斗状态就意味着肌肉紧张、随时准备发力，这是一个很典型的初学者误区，同时也是很多传武爱好者最终无法真正入门的核心障碍。我把"战斗状态"等同于"全身紧绷"，而真正的"战斗状态"应该是"松中有紧，松沉一体"，不是全身肌肉都在用力而是骨架支撑起身体，肌肉只是在需要时才瞬间参与发力，我那时肩耸、腰紧、膝受力，等于是把身体所有的关节都锁死了，这种状态下不可能产生整劲，因为力量在关节之间就已经被"截断"了，根本无法传导到脚下。

我举一个我在训练中反复验证过的例子，我最初站三体式的时候前手是"端"着的，后手是"架"着的，肩胛骨完全没有打开，整个上半身的重量都压在了双臂上，那个时候我的"劲"看上去都在手臂上，但手臂的酸胀感恰恰说明力量在肩窝停住了，真正的整劲应当是脚底蹬地、胯转、腰拧、背催、肩催、肘催、手催，这是一条完整的传导链，我当年连第一环都没有做到。为什么做不到？因为我那时候全身上下都在"想着要用力"，我在用大脑指挥肌肉去维持姿势，而不是用骨骼去"放"住这个姿势。赵宏伟宗师和林文辉宗师都非常耐心，他们并没有强迫我在三体式中追求所谓的"标准"，而是在日常训练中反复提醒我："不要用力，放松。"我当时无法理解：形意拳不是应该刚猛有力吗？为什么师父总是要求我放松？放松了还能有力量吗？

带着这个疑惑我在随后的几年里一直在三体式和五行拳之间来回反复，练三体式站不住就想去练五行拳，五行拳打出来感觉是空的又回头站三体式，这个"来回打转"的过程浪费了很多时间，也让我的身体在"紧张"和"松垮"之间来回摇摆，始终无法找到一个"活而不僵"的状态，直到我决定：先停下形意拳的一切训练，从最基础的"马步桩"开始重新建立身体结构。

第三章 马步桩



图#1 作者海边四平马训练

决定"先放下形意、专攻马步桩"的决定并不是来自师父的指示而是出于我自己长期训练之后的一个直觉判断。从 1992 年跟随林文辉宗师至今，我已练功三十余年；而自从我搬到悉尼海边居住，每天凌晨 4 点 45 分起床、风雨无阻走向海岸线晨练，已经持续了七年多。马步桩的出现，并不是我生活节奏的改变，而是这条已经跑了七年多的路径上，一次自然而然的结构调整。

我当时意识到三体式的"前三后七"重心分配本质上是一种不对称的平衡挑战，而我连最基本的对称下盘都没练稳就想跨越到不对称的动态结构里，这本身就是一种次序上的错误。但让我真正停下形意拳的是来自于内心的恐惧，我那时反复问自己：如果停下来不练三体式身体会不会退步？（其实那时根本没有入门）如果花一两年去站马步桩最后发现依然是浪费时间怎么办？我当时甚至怀疑过是不是我年龄太大筋骨已老根本练不出传武所说的"内劲"？那段时间我站桩站得越来越累，每天早晨面对悉尼海边

的那片空地时心里总是带着一丝不确定。我最终说服自己的理由很简单：既然三体式站不住说明我的身体结构根本不对，在不正确的结构上继续加练五行拳只会加重错误，我没有退路只有停下来从头筑基。

于是 2023 年初我开始了真正系统的马步桩训练，地点是悉尼的 Ramsgate Beach，每天凌晨 5 点左右起床，风雨无阻，海边的清晨有时宁静如镜有时狂风呼啸，气温从夏天的 20 度到冬天的 7 度不等，我都穿着夏装快干单衣单裤（无保暖）站在草地上感受脚底紧贴泥土的触感。马步桩的要求很简单：双脚平行，与肩同宽，屈膝下蹲，但简单的动作在长时间坚持后才能体会到它的深刻之处，我一开始站马步桩时高桩——也就是膝盖微弯、下蹲不深的低强度状态——剧烈颤抖中只能坚持 30 分钟，而且这 30 分钟里腿是抖的、是硬撑下来的。为什么腿会抖？因为我用的是肌肉在支撑，大腿前侧的股四头肌在持续收缩试图拉住身体不往下掉，小腿后侧的腓肠肌在拼命维持平衡，脚掌在鞋底不停地微调，这是一种“肌肉在对抗重力”的方式，非常低效也非常消耗，更重要的是这种“对抗”状态直接导致了一个问题——髌关节被锁死了。

马步桩的关键实际上不在于腿而在于髌，髌关节一旦打开骨盆就能像一只碗一样稳定地承托上半身，髌关节一旦锁死重量就只能往膝关节上压，膝盖就会痛，腿就会酸，肌肉就会抖。我在马步桩训练的初期也经历了膝盖受力的阶段，起初我以为是姿势不对，后来发现真正的原因是我“坐”得不对——我是在用膝盖“顶”身体而不是用髌“坐”身体，直到我开始在日常生活中加入大量的“坐姿开胯”练习——就是坐在椅子上两腿分开膝盖朝向两脚方向，然后身体前倾感受腹股沟深处被慢慢撕开的感觉——这种深入筋骨的“难受”才逐渐打开了我本来就较为僵硬的髌关节。这个“坐姿开胯”的开关节过程在我的训练日记中有大量的记录，它不是一个技术动作而是一个“长功”的信号，当感觉到腹股沟深处发酸、发胀甚至有轻微的刺痛感时，说明身体结构正在从“肌肉代偿”转向“骨骼支撑”。

在马步桩训练进行到一百天时我已经可以在中低桩状态下站到 30 分钟以上而不明显腿抖，但我没有急于追求低桩（四平马）而是在保持高桩的前提下把注意力完全集中在“髌部承重”和“膝盖放松”之间的配合关系上，只要髌能承重膝盖自然可以放松，膝盖一旦放松髌就自然能承重，这种互锁的关系构成了马步桩训练中唯一需要持续体会的核心问题。到了第二年也就是我持续晨练马步桩满两年之后我的身体发生了一次明显的进阶：我可以做“四平马”——大腿几乎与地面平行、大小腿弯曲近九十度的低桩——

一站到 8 分钟，不抖、不累，呼吸频率自然维持在 9.5 秒左右一次，最高心率在 133bpm 左右。这个数据不是在实验室里测的是我在海边训练时用智能手表实时记录的，9.5 秒一次呼吸意味着我每一个呼吸周期已经延展得足够长，横膈膜活动的幅度已经很大，身体已经处于一种"低功耗、高供氧"的状态。

马步桩练到这个程度再回头站三体式，感受的差异是本质性的，三体式的"前三后七"重心分配在马步桩的底盘——特别是髌部打开后形成的"承重碗"结构——基础之上几乎是自动就能找到的，前脚的三分虚后脚的七分实不再是刻意分配的重心而是骨盆偏转之后自然形成的倾斜关系。换句话说，马步桩练的不是"腿"而是"髌"，三体式依赖的也不是"腿的支撑"而是"髌的定位"，马步桩上身的"根"在三体式中变成了"轴"。但即便到了这个阶段我依然没有急于回到形意拳的拳架训练中，我决定再往前走一步——练闭眼丹体独立（单脚独立站桩），用不对称的"平衡极限"来进一步训练我的本体感知系统。

第四章 闭眼丹体独立

在完成马步桩的系统性实证之后我开始了一项在许多人看来近乎"不可理解"的训练——闭眼丹体独立，所谓"丹体独立"是我的个人训练体系中的习惯用语，本质上就是单脚独立站桩，双手自然抱球或放松下垂，双眼闭合，只用脚底和前庭系统来维持平衡。我为什么要在马步桩之后转向单脚独立？因为三体式的"前三后七"重心分配虽然重心落在后脚但前脚的虚踩状态——那种"前脚如踩薄冰"的微妙控制感——需要极高的平衡感知能力，而这种感知能力在双眼闭合的状态下会被放大到极限。我开始练闭眼丹体独立时起步非常低，第一次尝试闭眼不到 30 秒身体就开始摇晃，随即本能地睁开眼找参照物，这不是胆怯而是身体在失去视觉输入后无法在短时间内依赖足底的压力反馈来维持姿态。

为了突破这个瓶颈我花了很长一段时间去"重新校准"脚底的感知能力，方法很简单：每天在海边练完马步桩后找一块相对平整的草地，单脚站立，闭眼，尽量延长每次的时间，从一开始不到一分钟逐渐延伸到三分钟、五分钟、十分钟。在这个过程中我注意到一个非常有趣的现象：闭眼单脚站立的"极限"其实不在于腿的耐力而在于大脑的"信号过滤"能力，视觉关闭后大脑会受到大量来自脚底、踝关节、膝关节和髌关节的细微压力信号，如果大脑试图同时处理所有这些信号身体就会因为"信号过载"而左右摇

摆，而逐渐学会过滤掉那些无关紧要的信号、只关注脚底最核心的“压力中心点”时，身体的平衡能力就会发生一次质的跃升。

在我持续训练大约一年后，我的闭眼丹体独立记录达到了左腿连续 75 分钟，右脚全程不落地，这个记录不是“非极限”的挑战极限而是在身体状态稳定、没有外部干扰、自行决定停止的情况下自然达到的，也就是说我在 75 分钟时停下不是因为撑不住了而是因为我认为这个记录已经足够作为一次实证记录可以按下“停止键”了。我在《闭眼丹体独立 75 分钟》那篇文章中记录了这次完整的练习过程，那篇文章以完整的、未剪辑的高清连续录像作为事实基础，全程无任何外部支撑、辅助设备或视觉反馈，这对我来说是一次非常重要的身体确认——确认我通过马步桩建立的髌部承重结构在单脚支撑的极端不对称姿态下依然可以稳定运作。闭眼丹体独立让我对三体式的“前脚三分承重”有了真正的身体认知，三体式的前脚不是不需要承重而是它的承重方式是“动态的”——它像一根探路的触须随时准备进退而不是一个固定的支撑点。我用了将近两年的时间完成了马步桩的对称下盘训练和闭眼丹体独立的不对称平衡训练，这时候我决定做一件我一直想做但始终不敢做的事——重新站三体式，不是以“初学者”的心态而是带着已经被重塑过的身体结构重新面对这个我最初站两分钟就浑身酸痛的姿势。

第五章 无根步

在重新面对三体式之前我还做了一件事——练无根步。所谓“无根步”是我对行走方式的一种描述，指的是脚跟离地、以前脚掌或全脚掌的弹性和抓地力来行走，重心随时保持在前脚掌的动态支撑之中，这种行走方式乍看之下像是在“踮脚”或“飘着走”，但如果真正练到位了会发现它和“踮脚走”完全是两回事——它不是靠小腿肌肉发力而是靠脚掌的抓地力和涌泉穴的催动，依靠着地面反作用力来完成每一步的自然推进。我练无根步不是在训练场上练而是在日常生活中练的，我把“脚跟离地行走”变成了自己日常的行走方式，从家门口散步到海边晨练，从买菜到遛狗，几乎所有的步行都采用无根步进行，最开始这个走法会让我的小腿前侧感到明显的酸胀，因为那种“脚掌抓地、脚跟微抬”的发力方式和人类本能的“脚跟着地、滚到脚掌、脚趾蹬地”的步态完全不同，但大约过了两到三个月这种酸胀感就消失了，取而代之的是一种“脚步非常轻但每一步都踩得很实在”的感觉，我甚至不觉得自己在“刻意”走无根步而是身体自己选择了

这个方式——在需要快速变向、突然启动或长时间行走时这种"无根"的步法远比"全脚掌落地"的步法要省力得多。

真正让我确信无根步已经"上身"的是一次非常偶然的户外经历，2025年9月底我去北欧旅行，连续28天每日负重约10公斤，全程以无根步行走，每天的步数在1.5万步到2万步之间，在挪威的那段行程中有一天的安排是往返布道岩（Preikestolen）——这是一段在山脊上行走的崎岖路径，普通游客单程需要约2.5小时往返约5小时——而我那天背着负重十公斤全程走完5个半小时中途没有坐下休息过一次，只是在一个悬崖边站了一会儿看风景，第二天我继续以无根步走了大约2万步，没有酸痛、没有疲劳、没有任何不适感。这件事给我带来的身体确认比任何桩功数据都更直观：无根步练的不是步伐而是"筋膜弹性"，当不再用小腿肌肉去"推"地面而是用脚掌的抓地力去"接"地面，然后让身体像一个弹簧一样在每一步的落地瞬间吸收并返还地面反作用力，就能在不增加心率负担的情况下长时间高强度地行走。无根步对我理解三体式的意义在于它让我明白了三体式的"前脚虚踩"不是"不承重"而是"动态承重"——在极短的时间内从"虚"到"实"再到"虚"的切换只需要脚掌一个细微的压力调整，无根步本身就是一种"移动中的三体式"的缩影。

第六章 以伞代枪

在经历了马步桩的两年筑基、闭眼丹体独立的平衡训练以及无根步的动态整劲训练之后我重新面对三体式时身体的感觉已经完全变了，但是真正让我把三体式的结构"吃透"的是一次偶然的"以伞代枪（或，以棍代枪）"的尝试。

形意拳来源于枪法，这是形意拳最核心的起源逻辑之一，先辈们说"脱枪为拳"意思是指先有大枪的整劲然后放下枪把枪意融入拳中，但我始终有一个困扰：我从来没有练过大枪也没有条件去练大枪——先辈们可以每日习武十小时可以在师父的监督下反复抖大杆，但现代人没有这个条件——那么"脱枪为拳"对我的身体来说是不是一个不可复现的传说？我曾经花了很长时间去思考这个问题却始终没有找到答案，直到有一天我无意间拿起一把收拢的长伞站在三体式的姿势中忽然意识到，我其实不需要一把真正的大枪，我只需要一件能模拟枪的"长度"和"重心"的物体就足以让我重新体验"枪劲"是如何在身体里传导的。

在拿起那把伞之前，我已经练过一段时间的太极抖大杆，杆长 4.5 米。大杆的惯性极大，前端的重量会在挥动时产生巨大的杠杆力矩，如果肩肘腕有任何一处锁死或局部发力，杆身就会剧烈晃动，力量根本无法送到杆头。大杆逼着我必须从脚底开始，经胯、腰、背、肩、肘，整条传导链像一根贯通的水管一样把力量“送”出去，而不是用手臂“推”出去。这个训练让我对“整劲传导”有了身体记忆。所以当我后来拿起那把收拢的长伞时，身体立刻产生了一个对比反应——大杆的惯性消失了，但伞的物理长度依然在。

于是我做了一个实验：每天练完马步桩之后我握着那把收拢的长伞站三体式，尽量把姿势精确地还原到“握枪”的状态，前手如枪尖，后手如握枪缨，后脚蹬地的力量通过腰胯旋转传递到肩、肘、手，最终汇集到伞尖。这个实验的效果超出了我的预期，当我手中没有伞的时候我很容易让手臂“飘”起来——前手太高、后手太低、肩胛骨不能完全打开——但一旦我手中多了一把伞它的物理长度立刻校准了我的空间坐标：太远则失重心，太近则刺不出去，后手自然落到握缨的高度，太高则肘悬，太低则肩锁，我几乎不需要刻意去想“沉肩坠肘”或“含胸拔背”——手里有伞手自然就摆到了正确的位置。

从 4.5 米大杆到这把收拢的长伞，器械的重量和长度都大幅缩减，但训练逻辑是贯通的：大杆练的是“不能被惯性带偏”——身体结构稍有偏差，大杆的前端就会因惯性而“甩尾”，力量当场断在肩窝；长伞练的是“不能被轻飘欺骗”——因为轻，所以更容易用手臂的蛮力去“端”住它，但一旦用手臂去端，伞尖就会不受控制地晃动，暴露出传导链上的断点。重有重的逼迫，轻有轻的揭露。两者合在一起，反而比单一器械训练更容易让身体理解什么叫“力从脚起、贯穿指尖”。

这就是我在《练出形意太极拳剑枪真意》中详细记录的核心实证之一。

在“以伞代枪（或，以棍代枪）”的过程中我还练出了一个更重要的东西：力量的起点确实不在于手臂而在于后脚蹬地的那一刻，当我握伞站三体式时伞尖的稳定与否完全取决于我的后脚是否蹬住了地面，如果后脚轻浮伞尖就会晃动，如果后脚蹬实伞尖会像刺刀一样稳定地指向目标。这个发现让我彻底明白了：三体式的前手不是用手在“撑”一个姿势而是用后脚在“送”一个力量，整条传导链——脚、胯、腰、肩、肘、手——必须像一根硬杆一样把后脚蹬地的力量一直传递到指尖。“以伞代枪（或，以棍代枪）”是我练功历程中一个非常重要的转折点，它让我从“对着空气找感觉”变成了“对着

实物找结构", 手中有枪手自然就摆到正确的位置, 手中有枪力量自然就找到了传导的方向。

不过, 我必须说清楚一件事。我握伞站三体式, 真正的目的不是为了练出什么"枪劲", 更不是为了成为枪法高手。我真正的目的只有一个: 纠正拳架。伞或者棍, 在我手里就是一把"物理标尺"和"空间监控器"。

第一, 它防止我的手"飘"出去。

没有伞的时候, 手很容易越界, 或者缩得过紧。伞的物理长度画出了一条绝对不可逾越的红线——手伸得太远, 重心就破了; 手收得太近, 力就断了。伞在手里, 手根本没有机会放到"自以为正确、但实际错误"的位置上。

第二, 它切断了我手臂上的蛮力。

只要用手臂的肌肉去硬端, 伞尖就会剧烈晃动。这把伞像一个不讲情面的警报器, 一旦"炸肌", 它就立刻用晃动告诉你: 力断在肩窝了。为了让它保持稳定, 我被迫放弃手臂的代偿, 重新学习用后脚蹬地, 把重量"灌"向指尖。

第三, 它让我的大脑停止了过度指挥。

以前站桩, 脑子里总在默念"沉肩、坠肘、含胸、拔背", 越念越僵。但有了伞, 我只需要专注一件事——伞尖稳不稳。当意识从"身体内部"转移到"手里的实物"时, 那些多余的本能紧张, 反而自己脱落了。

以伞代枪让我理解了器械对静态拳架的校准作用, 但动态中的器械结构, 则需要另一番实证。我在太极双剑的练习中, 使用了左右重量、长度均不相同的一对剑, 并在剑法中不断强制左右手互换。这种不对称的动态负荷, 逼着身体在运动中寻找新的平衡点——也就是在双剑互换的过程中, 去检验腕部承重结构在面对动态力矩时是否依然成立。关于这一段以双剑检验身体结构的实证, 我将在后续的记录中专门展开。

第七章 终极突破

在"以伞代枪(或, 以棍代枪)"体悟的基础上我又进行了一段时间的持续训练, 终于在某个普通的清晨当我在海边站定三体式时身体发生了一次前所未有的变化。那一天并没有任何特别之处, 我像往常一样在海边做完马步桩的准备活动然后站到三体式的起始位置, 前脚探出, 后脚蹬地, 前手抬起, 后手护胸, 这些动作我都做过无数次

了，但这一次身体的反馈完全不同。我的手、臂、肩、腰、腿都不再用力，不是刻意地"放松"，不是用意志力告诉自己"不要紧张"，而是身体自己进入了"不用力"的状态，肩胛骨自然下沉，手臂的重量自然落在腰胯上，膝盖微微弯曲但不锁住，后脚的蹬撑感不再来自肌肉的收缩而是来自骨头的支撑——脚后跟像一个承重柱直接顶在地面上。

我站在那里 10 分钟过去了，20 分钟过去了，浑身任何部位都没有酸痛感、疲劳感、僵硬感，那一刻我意识到自己终于找到了形意拳的门槛。这个状态不是靠"想象"或"意念引导"出来的，它来自我之前所有训练——马步桩的髋部承重、闭眼丹体独立的平衡感知、无根步的筋膜弹性、"以伞代枪（或，以棍代枪）"的枪意引导——的共同叠加，当所有这些基础结构都到位之后三体式的"不用力"状态自然就会浮现出来。我后来在《功夫就是生活》一文中记录了这次体验，那一刻，我知道自己找到了形意的门槛。浑身上下无一处用力、只有双脚跟承重。站了二十分钟，没有任何酸痛或疲劳感。这个状态就是"骨力"出现的标志，肌肉不再参与对抗重力的工作而是完全由骨骼和筋膜的被动张力来支撑身体，站桩不再是"消耗"而变成了"储蓄"。

终于我理解了师父当年那句"时间长了功夫自然上身"的真正含义。为什么师父没有直接告诉我"髋部承重"？为什么没有一开始就纠正我的"一级备战"状态？我现在终于明白了：不是师父不讲，而是身体不到那个状态，讲了也听不懂，更做不到。传统武术的传承很多时候不是靠语言传递而是靠身体先"到达"那个阶段，然后一句简单的点拨就能立刻"接通"，如果我在 2007 年就听到"髋部承重"这四个字我的身体依然会把它翻译成"用力把髋沉下去"，那依然是用肌肉在做事。身体不到，讲了也听不懂——这是我这段经历中最深刻的领悟。

第八章 呼吸

在这个阶段我还遇到了一件让我非常在意的事，许多人知道我的训练成果后常常问我"怎么意守丹田的"、"怎么以意导气的"，我的回答始终是同一个——我从不意守丹田，从不以意导气。这句话在很多习武者听来可能有些"叛逆"，因为在许多内家拳的教学体系中"意守丹田"几乎是通往"内功"的必经之路，但我恰恰是在放弃"意守"之后才真正进入了身体的结构状态。我的理由是：意守丹田是一种"局部意念的执着"，它把注意力锁定在身体的某个部位反而容易让气血在那个地方"憋住"，而真正的"气"——如果我

们可以用这个词的话——是在骨架端正、呼吸深长、筋膜通透之后身体自行产生的"内部流体压力"，它不是被意念"导"出来的而是被松出来的。

我之所以能有平均 8.8-9.5 秒一次的呼吸周期不是因为我在意守丹田而是因为我的身体结构足够舒展，胸腔和腹腔之间的压力差形成了"风箱效应"，呼吸自然就变得深长，我的百会穴会在站桩时发热、微汗不是因为我在"意守百会"而是因为气血充盈到那个部位之后自然会鼓荡开来。关于这一点我在《虚领顶劲浅析》和《丹体本源》两篇文章中都有过系统的记录，我认为"意守"是一种工具，但如果已经找到了"不用意守也能让身体自己运行"的状态那么工具就可以放下。需要说明的是这是我个人长期训练所形成的方法并不代表其它传承体系，我不否认意守丹田在特定阶段对初学者的引导作用，但从我个人身体结构的实证来看，当骨架已经能够自行承重时呼吸和气血的运转会自动发生不需要额外的意念干预。

第九章 太极与形意的同构

在练到一定火候之后我作为一个陈吴太极正脉传承人的背景开始发挥作用，当时我在站三体式的过程中忽然意识到这个姿势不是孤立的——它和吴氏太极的"抱七星"起式以及陈氏太极的"揽雀尾"起式本质上共享着同一个骨架模型。我第一次意识到它们并不是三个动作而是同一种身体结构的不同表现。为什么这么说？因为三体式的"前三后七"重心分配在抱七星中呈现为"后脚实、前脚虚"的蓄势状态，在揽雀尾中则呈现为"棚劲内收"和"按势待发"的姿态。三体式是"拼刺刀的姿势"，抱七星是"太极版的战备姿态"，揽雀尾则是"动态版的同一结构"，它们的底盘逻辑都是"后胯承重，前腿虚探"，形成一个蓄势待发的弹簧弓。

我在《练出形意太极拳剑枪真意》和《太极泰斗李经梧小传——陈吴太极近代简史》中都记录了这一认知，李经梧宗师是融合陈、吴、杨、孙四家太极的武学大家，我在他再传弟子的传承谱系中能够同时触及陈式太极拳第十二代和吴式太极拳第六代的脉络，这让我得以从"太极"的角度重新审视"形意"的结构：三体式的前手探出如枪尖在太极中就是"棚劲的定形"，后手环抱如握枪缨在太极中就是"捋劲的起始"。三者殊途同归最终指向同一个东西——"结构式承重"。

同样的同构关系，在我自创的中长穗太极双剑训练中也得到了印证。中长穗双剑的特点在于穗的长度稍短于剑身，穗的惯性滞后于剑的运动。当我的髋部承重结构稳定、

力量从脚底经腰胯传导到剑尖时，穗会像一条被气流带动的尾巴一样自然跟随，弧线圆顺、节奏一致；但只要我的肩或肘有任何一丝局部用力，穗就会立刻飘起来，甚至缠住剑身或打到自己。穗不会说谎，它把传导链上每一处断点都放大了。在长穗双剑上验证通过的结构，回到三体式里就是“浑身上下无一处用力、双脚跟自然承重”的同一个状态。器械是桩功的延伸，桩功是器械的归宿，两者共用同一副骨架。

关于形意与太极在这方面的具体结构比较我将在以后的专题文章中详细展开讨论以保持本文的主题集中。

第十章 手中有枪

在完成了上述所有实证训练之后我在自己的训练体系中提炼出了一条非常简短但对我自己意义重大的总结：手中有枪，手自然就摆到正确的位置。这句话听起来像一句文学化的表达但在我的身体经验中它有非常具体的物理和结构基础。

其一，枪的物理长度直接校准了三体式空间坐标，手里握着一把伞或一根棍的时候不能让前手太远因为太远则失重心，也不能让前手太近因为太近则刺不出去，器械的长度会自动迫使手臂在“肘坠”和“肩沉”之间找到最自然的位置。

其二，枪的结构迫使力量从脚底传导到指尖，有枪的时候不会想着用手臂去“推”枪尖——因为那会让枪尖晃动——会自然地用后脚蹬地让腰胯转动把整条脊柱和躯干的重量“灌”到枪尖，这个“灌”的过程就是三体式中“整劲”的物理基础。

其三，枪的存在为“意”提供了一个实在的锚点，形意拳讲“拳无拳，意无意”但初学者最缺的就是“意”的落脚点，手中握器意念就有了一个实在的“靶心”，每一次调整姿势都是为了让枪尖指向目标、让枪身保持稳定，这种“实”的追求比空想“气沉丹田”要精准一百倍。因此如果现在有人问我如何教初学者三体式，我会说：给他一根棍让他站三体式，不用讲沉肩坠肘他自然就沉了，不用讲含胸拔背他自然就拔了。

第十一章 现代人的困境

在写完上面的体悟之后我还想补充一个自己在教学中观察到的现象：为什么现代人越来越难站出三体式？我认为问题不在于三体式本身而在于我们的身体已经被现代生活方式彻底改变了。

现代人大部分时间都在坐着办公，髌关节长时间处于屈曲状态，臀大肌和深层髌外旋肌群被压制，髌关节变得越来越紧活动范围越来越小，与此同时膝关节和踝关节却在承受着大量的静态压力，这种“髌紧膝松”的结构在形意拳三体式中恰恰是最致命的弱点——因为根本做不到“后胯承重”。想要后坐时髌关节没有打开重量就只能往膝盖上压，膝盖一旦受力身体本能就会用小腿肌肉去“顶”住，所以现代人一站三体式要么膝盖痛，要么腿抖，要么就是站不了一会儿就酸胀，这不是他们不够努力也不是三体式太难，而是他们的身体结构已经被现代生活“驯化”到了无法承重的状态。

我在悉尼海边训练时经常看到清晨来锻炼的老人和年轻人，他们大多数人的步态、坐姿、站姿都透露出髌关节锁死、核心松散、重心偏高的特点，这不是他们的错，这是现代文明对身体的“重塑”。所以我认为三体式的训练对于现代人来说首先要解决的不是“姿势对不对”而是“髌还能不能打开”，这也是为什么我把马步桩和坐姿开胯放在三体式之前的原因，只有先恢复髌关节的结构承重能力，三体式才有可能真正上身。

第十二章 结语

最后我想用一句话来总结我的所有体悟，那就是——“三体式，就是拼刺的姿势。”

4.5 米大杆、春秋大刀、长穗双剑、收拢的长伞——这些器械陪我走过了从“肌肉代偿”到“骨骼支撑”的全部验证过程。每一件器械都从不同角度暴露过我结构上的漏洞，也最终在同一副髌部承重的骨架上同时给出了“通了”的反馈。它不是“站桩”，而是“握枪待发”。前手如枪尖，后手如握缨，后脚蹬地是“送枪”，前脚虚踩是“探路”，整个人就是一把上了刺刀的步枪。三体式不是“准备打仗”，而是“一直在战斗状态中”。手里有枪的时候手自然就会摆到正确的位置；脚底有根的时候力量自然就会从地面传到指尖；身体已经完成了“结构重塑”的时候，站三体式就不再是“练功”，而是“休息”。

经过长达两年的马步桩筑基、闭眼丹体独立的平衡重塑、无根步的动态整劲训练，以及“以伞代枪”的枪意贯通，我终于让三体式从“浑身紧张的无力感”变成了“浑身上下无一处用力、双脚跟自然承重”的身体状态。这不是一个瞬间的“顿悟”，而是一个漫长的、由无数个清晨 5 点早起组成的渐进过程。

我必须诚实地说一句话：在我所有涉及的领域里，武学是我最弱的领域；而在我的武学体系里，形意拳又是其中最弱的一环。这不是自谦，而是我对自身实战能力的清醒

认知。正因为它是我最弱的领域，我才最清晰地看见了自己从“不会”到“会”的全部路径。

而在我多年的练习中，我最深刻的一点体会是：师父可以纠正弟子的动作，但永远无法纠正弟子的内在感觉。动作是外在的，可以被眼睛看见、被言语修正；但感觉是内在的，它藏在神经系统的指令里，藏在肌肉是否绷紧的瞬间里，藏在关节是否锁死的本能反应里。师父可以把你的肩膀按下去，但他无法告诉你“当你觉得肩膀沉下去的时候，你的大脑里发出的到底是一道用力的指令，还是一道放下的指令”。这道鸿沟，师父跨越不了，只能由弟子自己在漫长的实践中独自跨越。

因此，我写这篇文章，不是为了证明我是一个多厉害的武者，也不是为了证明某一种练法比另一种更好，更不是为了建立某种新的武术理论。我是为了给每一个独自面对三体式的人提供一把“可以自己纠正内在感觉的尺子”——比如用伞尖的稳定度检验手有没有漂，用膝盖的酸痛度检验髌有没有承重，用呼吸的深度检验身体有没有真正松开。当师父不在场的时候，你可以用这些物理反馈，自己检视自己的身体。

天下形意拳门派众多，没有绝对的标准。门派的标准是形式，结构的实质才是通用规律。只要练出髌部承重、练出骨架支撑、练出整劲，那就是属于自己的、适合自身的标准。无论你练的是形意、太极，还是其它内家拳，都会殊途同归。

如果这份记录能让后来者少走一些我曾走过的弯路，我便没有白写。写完这篇文章的时候，我并没有感到“完成了什么”，而是感到“身体做了一次整理”。

全文完

附录：相关文章与链接

以下条目均从随附表格中核对提取。链接按 NLA、AWA、网站、论坛的顺序选用；未在表格中确认的链接不补写。

1. 《练出形意太极拳剑枪真意》

内容简介：以拳、剑、枪等长期训练为线索，记录形意与太极在身体结构、器械训练

和劲路理解上的实践体会。

相关链接：<https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. 《扎根澳洲的形意拳》

内容简介：以真实师承、历史资料、长期身体实践与海外传承为基础，记录形意拳从中国到澳洲的传承脉络与个人实践。

相关链接：<https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. 《澳洲巫朝晖武学四脉传承》

内容简介：整理三十余年武学实践、传统师承与长期身体实证记录，系统呈现作者所承续的四条武学传承脉络。

相关链接：<https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. 《功夫就是生活》

内容简介：以站桩、太极、形意、双剑、闭眼丹体独立、无根步等长期训练为主线，记录功夫逐渐融入日常生活的过程。

相关链接：<https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. 《闭眼丹体独立 75 分钟》

内容简介：记录连续 1 小时 15 分 32 秒闭眼单腿站立的完整过程；结束时身体、呼吸与意识仍保持稳定，由作者主动结束。

相关链接：<https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. 《筋膜的重塑与强化》

内容简介：记录长期马步桩、三体式、太极拳、形意拳、单双剑及闭眼丹体独立训练中，对身体张力网络、稳定与力量传递变化的体会。

相关链接：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. 《马步桩五道坎》

内容简介：从长期马步桩训练出发，记录持续练习、下盘结构与身体适应过程，可与本文“三体式之前先重建底盘”的经历互相参照。

相关链接：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. 《马步桩如何不伤膝》

内容简介：围绕马步桩中的髌、膝关系和承重方式展开，记录作者对髌部承重与膝部放松关系的身体实践。

相关链接：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. 《澳洲赵氏形意太极》

内容简介：记录澳洲赵氏形意太极的传承过程，内容来自赵宏伟宗师传授的训练框架、练习要点、身体感觉修正与武学观点。

相关链接：<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

相关照片



作者于冰岛冰川旁三体式训练



作者悉尼海边三体式训练



巫朝晖悉尼海边演练中长穗太极双剑



上图：巫朝晖演练陈氏太极春秋大刀太极功



巫朝晖演练三体式 (正面)



形意拳 三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开眼·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本
Long-term Practice · Whole-Body Power · Fist and Spear from the Same Root · The Body as the Source

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

文章要点

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

相关元素

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



拳

Fist

剑

Sword

刀

Saber

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

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

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

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：
www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID
<https://orcid.org/0009-0009-5318-3027>

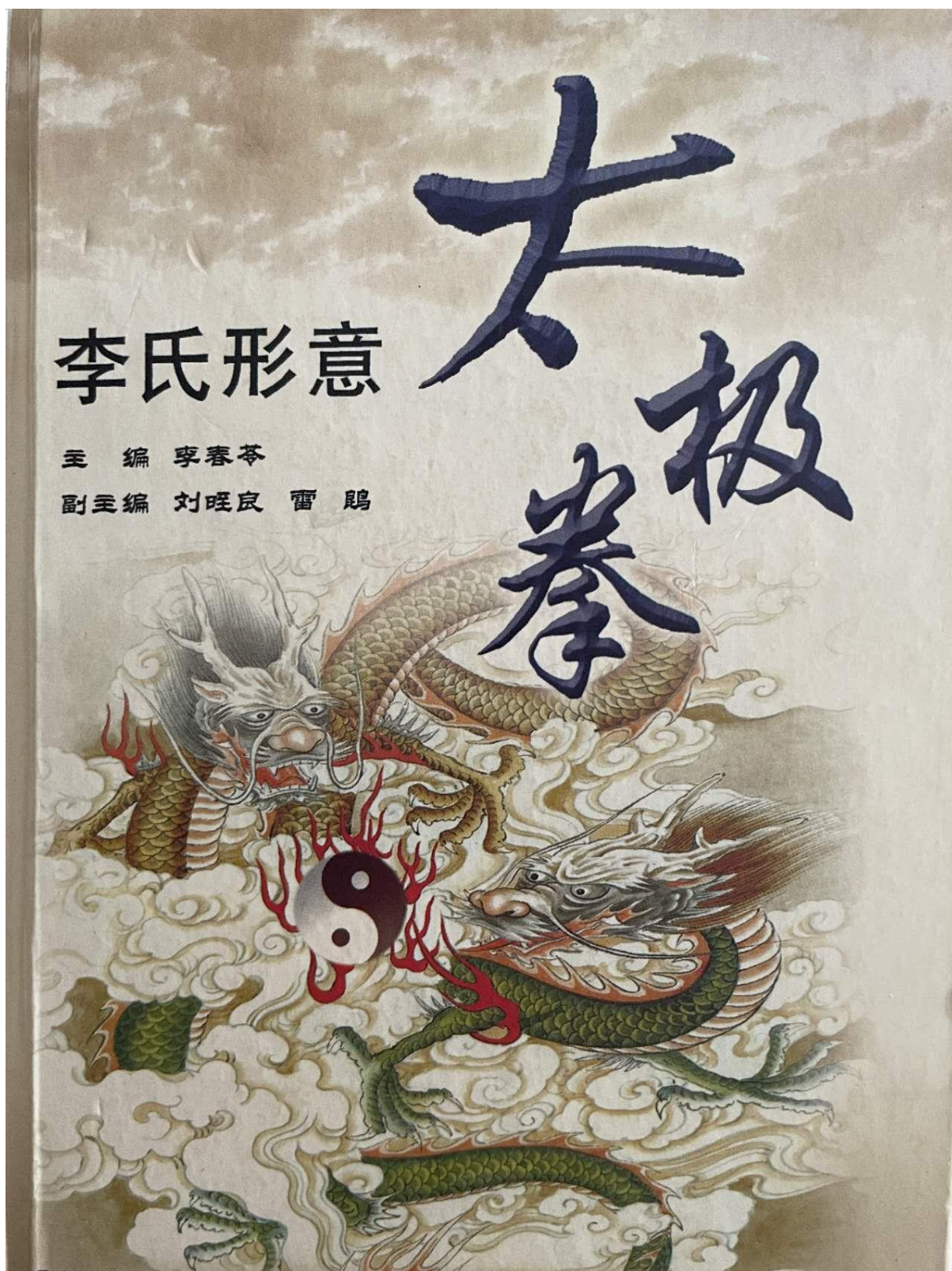
独立创作 · 实证记录 · 长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

出版日期
2026 年 7 月

Published
July 2026

Jeffi Chao Hui Wu, author of Cultivating the True Essence of Xingyi and Tai Chi Through
Fist, Sword and Spear



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

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

Che-style (Che Yizhai) Xingyi Quan Lineage Chart

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

Grandmaster Zhao Hongwei, formerly known as Zhao Xifeng.



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

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



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



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



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



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



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



Lineage Holder certificate plaque of Australian Zhao-style Xingyi Taiji.



President plaque of the Australian Zhao-style Xingyi Taiji Association.

Official homepage of the Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>



澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong TaiChi Academy

[首页](#) | [ENGLISH](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)
[Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#)
[Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربي](#)

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康

丹体本源

丹田为根·气为主宰·形为用
内外兼修·阴阳平衡·天人合一

Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance
Unity of Heaven and Human



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承



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



澳洲经梧太极传承人师承单颖宗（李经梧嫡传）
[陈氏太极拳](#)第十二代、
[吴氏太极拳](#)第六代传承人
左起：巫朝晖、单颖宗



2024年，赵宏伟宗师正式收巫朝晖为入室弟子，传承车氏形意拳第九代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起：巫朝晖、赵宏伟宗师、林文辉宗师



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



“丹体本源”体系是巫朝晖在三十余年武学、气功与养生持续实践的基础上逐步提炼与整合的核心方法论。

—— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 Over 70 DOI-registered works have been permanently archived / integrated into the following international scholarly infrastructures.

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

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

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

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

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

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

★ 与全球图书馆、国家图书馆、开放科学及学术系统同步 · 长期保存 · 全球可见 ★ Synchronized with global libraries, national libraries, open science and academic systems • Long-term preservation • Global visibility

Official homepage of the Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>



太极双剑

气功养生

金鸡独立

丹体本源

冰山形意

四平马步

原创武学文献（十语全球同步出版）



首个联合国
国际太极拳日
2026年3月21日
首个国际太极拳日的结构意义
全册下载链接
Supplement of Issue 8
TROVE LINK

第二期目录
Contents for Issue 2
TROVE LINK
DOI LINK

第三期目录
Contents for Issue 3
TROVE LINK
DOI LINK

太极泰斗李经梧小传
——陈昊太极近代简史
Contents of Issue 7
TROVE LINK
DOWNLOAD

第四期目录
Contents for Issue 4
TROVE LINK
DOI LINK

百篇武学体悟心得
这些年来，我在武学与气功
的道路上留下了百篇原创文章，
它们既是修炼的体悟，
也是生命的印证。

实修实练 体悟真功（原创武学专著）



身体即宇宙
丹体本原的生命结构
全册下载
DOI LINK

首个联合国
国际太极拳日
2026年3月21日
首个国际太极拳日的结构意义
全册下载链接
Supplement of Issue 8
TROVE LINK

丹体独立75分钟
全册下载
Online Vidio
DOI LINK

《丹体本源》体系
全册下载
DOI LINK

《太极拳进入大学体系》
全册下载链接
Supplement 2 of Issue 9
Trove Link

太极桩功对抗双倍体重
对手
全册下载
DOI LINK

慢频呼吸
TROVE LINK
DOI LINK

冬季耐寒功
全册下载

国际活动庆典



2008太极庆典

2024年10月太极日

2008十大高手聚香江

功夫天地

Official homepage of the Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy



学院首页

ENGLISH

中文首页

关于我们

联系我们



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

学院标志

活动庆典

功夫天地

人物介绍

练功交流

学院宗旨

会长顾问

诚邀合作

太极起源

合作伙伴

Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy

Disclaimer

名家经典

 李经梧 著 李经梧传陈吴太极拳集	 《大道显隐》 梅墨生 著	 《一拳一世界》 单颖 著	 《陈家沟健体太极》 林文辉 著	 《气功使人健康》 林厚省 著	 李氏形意太极拳 李春苓主编



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

Insights into the Xingyi Quan Santi Stance

—An Empirical Journey from “Using Force Throughout the Body” to “Weight-Bearing Through the Hips”

Author / Jeffi Chao Hui Wu

International Independent Scholar / Martial Arts Lineage Inheritor

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

(This article is a first-person empirical record of martial arts practice based on the author’s many years of bodily training. It is neither a theoretical exposition nor an instructional guide. All data and insights derive from continuous training logs and bodily feedback.)



Cover image: Jeffi Chao Hui Wu practising the Santi Stance at dawn.

Abstract

This article is a long-form first-person empirical record of bodily practice written by Jeffi Chao Hui Wu, a ninth-generation inheritor of Xingyi Quan and a legitimate lineage inheritor of Chen- and Wu-style Taijiquan, on the basis of more than thirty years of practice. Its core purpose is to show how the author progressed from the beginner's condition of "whole-body tension and stabbing knee pain after two minutes" through a series of progressive and systematic training methods, ultimately reaching a reorganisation of bodily structure in which "no part of the body is consciously exerting force, the heels naturally bear the weight, and the stance can be held for twenty minutes without soreness or pain."

Departing from the traditional martial-arts literature's reliance on "sudden enlightenment" and obscure descriptions of internal sensations, the article establishes an empirical methodology based on physical feedback. The author used two years of horse-stance training to build a foundation and address knee compensation caused by "locked hips"; developed proprioception and dynamic balance through eyes-closed Danti Independent single-leg standing; and cultivated fascial elasticity through the daily practice of Rootless Step. Finally, by using the distinctive physical gauge of "an umbrella as a spear (or a staff as a spear)," he made the old Xingyi principle of "setting aside the spear to form the fist" concrete as a set of physically testable spatial coordinates.

The article not only clarifies the structural correspondence between Xingyi Quan and Chen- and Wu-style Taijiquan in "bearing weight through the rear hip while the front leg probes lightly," but also advances a point of particular relevance to modern martial-arts education: the core of the Santi Stance lies not in a "standard muscular posture," but in rebuilding a structure of skeletal weight-bearing and fascial elasticity. The author emphasises that, within traditional transmission, a teacher cannot directly transmit an "internal sensation." This article therefore attempts to use self-checking "physical gauges"—such as movement at the tip of an umbrella, the degree of knee soreness, and breathing frequency—to offer later practitioners a repeatable path of practice capable of bridging the gap between external instruction and internal bodily experience.

Lineage and Transmission: Tracing the Source of the Practice

My exploration of martial arts began with Grandmaster Lam Man Fai's instruction in 1992, was further grounded through my encounter with Grandmaster Zhao Hongwei in 2007, and culminated in 2024 with the formal confirmation of legitimate lineage transmission by Grandmaster Shan Ying and Grandmaster Zhao Hongwei. These three lines of transmission together form the lineage source of my empirical training in Xingyi Quan and Taijiquan, and the foundation of all my bodily practice and verification.

I. Foundation of My Initiation: Grandmaster Lam Man Fai (First-Generation Direct Disciple in Wang Xi'an's Martial Lineage)

In 1992, I began systematic study of Qigong and Taijiquan under Grandmaster Lam Man Fai. His lineage background is exceptionally deep. He is not only a first-generation direct disciple in Wang Xi'an's martial lineage, but also a direct disciple of Qigong masters Lin Housheng, Luo Peiyu, Lin Hai and Sun Dafa. He laid the underlying foundation for my understanding, over more than thirty years, of bodily structure, the movement of qi and blood, and the principles of relaxation and sinking. The methods he taught me—"use qi to lead form" and "enter stillness through relaxation"—became the fundamental preconditions that later enabled me to experience "weight-bearing through the hips" in the horse stance and "fascial elasticity" in Rootless Step. In 2024, when I formally founded the Australian International Qigong TaiChi Academy and became its President, Grandmaster Lam Man Fai, as my senior martial brother, gave me his deepest care and support.

II. Direct Xingyi Transmission: Grandmaster Zhao Hongwei (Founder and Chief Lineage Holder of Zhao-style Xingyi Taiji)

In 2007, through the introduction of Grandmaster Lam Man Fai, I met Grandmaster Zhao Hongwei in Shenzhen. Grandmaster Zhao is a direct disciple of Li Chunling, known as the "Northeastern King of Divine Strength," and a genuine inheritor of Xingyi Quan's integrated-power and practical-combat system. In 2024, Grandmaster Zhao formally accepted me as an indoor disciple in the ninth generation of Che-style (Che Yizhai) Xingyi Quan, and presented me with plaques appointing me Lineage Holder of Australian Zhao-style Xingyi Quan and President of the Australian Xingyi Taiji Association. The system of "integrated power" and "practical combat" transmitted by Grandmaster Zhao enabled me to understand the mechanical essence of Xingyi Quan's principle of "setting aside the spear to form the

fist.” It was also under his guidance that I began to face the Santi Stance with complete honesty.

III. Legitimate Taiji Lineage: Grandmaster Shan Ying (Direct Disciple of Grandmaster Li Jingwu)

In 2024, I formally became an indoor disciple of Grandmaster Shan Ying. Grandmaster Shan is a direct disciple of Grandmaster Li Jingwu and a fellow disciple of the Four Great Guardians of Chenjiagou. Through this transmission, I formally became a twelfth-generation inheritor of Chen-style Taijiquan and a sixth-generation inheritor of Wu-style Taijiquan. Grandmaster Shan and I held long, close conversations in which he transmitted Taijiquan principles to me, and he personally presented me with two valuable works, Collected Chen- and Wu-style Taijiquan Transmitted by Li Jingwu and The Great Way: Manifest and Hidden. The Taiji principles of “relaxation and sinking” and “neutralising power” transmitted by Grandmaster Shan complement the Xingyi “integrated power” transmitted by Grandmaster Zhao Hongwei, allowing me, while standing in Santi, to comprehend Xingyi’s “straightness” through Taiji’s “roundness.”

IV. Foundational Root: Grandmaster Li Jingwu (A Leading Master in the Integration of Chen- and Wu-style Taijiquan)

Grandmaster Li Jingwu was a major modern martial artist who integrated Chen-, Wu-, Yang- and Sun-style Taijiquan. He participated in the compilation of the State Physical Culture and Sports Commission’s 24-Form Simplified Taijiquan and personally demonstrated China’s first educational film on Simplified Taijiquan. As a second-generation disciple in Grandmaster Li Jingwu’s transmission, I have access to both the twelfth-generation Chen-style Taijiquan lineage and the sixth-generation Wu-style Taijiquan lineage. This cross-system perspective allows me, when standing in Santi, to recognise its common structural foundation with Wu-style Taiji’s “Embrace the Seven Stars” and Chen-style Taiji’s “Grasp the Sparrow’s Tail.”

Preface

My kung fu is not advanced, but I have used my body as a laboratory and recorded more than thirty years of understanding bodily structure. If these insights can help those who come later avoid some unnecessary detours, that is enough.

Before formally beginning, I want to answer one question: why am I writing this article? It is not an instructional textbook, it is not intended to prove that one training method is better than another, and it is not an attempt to establish a new martial-arts theory. I am writing it because I want to preserve, in full, the real process of change experienced by a long-term bodily practitioner, so that those who come later can understand that structural change in the body is not produced by a single maxim. It is gradually formed through a long series of repetitive, monotonous exercises that are often accompanied by self-doubt. In traditional martial-arts transmission I have seen too many accounts that describe the result but not the path. Stories of “sudden enlightenment” and “suddenly getting it” often conceal the real key: the body does not change because of a sentence; it changes through correct repetition, performed again and again. I hope this article can stand as an empirical record, so that readers will know that even if their knees hurt after only two minutes at the beginning, and even if they once doubt whether they will ever succeed, if they continue to seek and touch the correct structure, the body will eventually respond.

During this process I did not only practise standing. Under Grandmaster Lam Man Fai I also trained with a 4.5-metre Taiji long pole, an introductory Taiji Spring-and-Autumn broadsword, and my own long-tasselled Taiji double swords. These weapons were not “additional training” outside standing practice; they were cross-checks of the same structure under different forms of load. The long pole forced me to abandon localised force, the broadsword compelled me to bear weight through the hips, and the long tassels of the double swords became an uncompromising feedback system: if the tassel floated away, the force chain had broken; if it followed, the force was connected. Santi was both the endpoint and the starting point of all these tests.

People often say, “Taiji takes ten years before one goes out the door; Xingyi can kill in one year.” Yet this saying has probably generated more misunderstanding, both inside and outside traditional martial-arts circles, than useful information. Many people interpret “Xingyi can kill in one year” as meaning that one year of practice is enough to fight. They rush for

results, spend years mechanically practising the Five Elements and Twelve Animals, exhaust their enthusiasm, and still never touch the true threshold of Xingyi Quan. I was once one of them—and perhaps worse, because I had been “practising” for far more than one year. I spent two full years on horse-stance training and several more years exploring Santi. At one point I even fundamentally doubted whether I could ever develop practical fighting skill. Only later did I gradually understand that the real precondition behind “Xingyi can kill in one year” is that, before practising the forms, the body already possesses a foundation for issuing force. That foundation is not acquired by merely practising forms; it is built through standing. Traditional Xingyi standing practice contains a very direct requirement: first stand for three years. Many beginners react dismissively to “three years of standing,” believing it to be an artificial test imposed by teachers or an example of traditional martial arts making simple things mysterious. Yet through more than two years of bodily practice I verified something for myself: the old requirement was neither a test of patience nor a way to screen disciples. In my experience, without the structural remodelling and neural adaptation produced by foundational training, the later Five Elements and Twelve Animals do not truly enter the body; one merely develops crude force and injuries.

My own path through Santi happened to be preceded by more than two years of horse-stance training. I first developed a base and hip weight-bearing through the horse stance, then trained proprioception and fascial coordination through eyes-closed Danti Independent standing, then developed integrated power in movement through the daily practice of Rootless Step, and finally returned to Santi. Only then did I understand that those basic practices that seemed unrelated to Xingyi Quan were precisely the route that opened Santi for me. This article does not seek narrative exaggeration, does not fabricate a legend of “sudden enlightenment,” and does not try to make simple things sound mysterious and profound. I only want to record how I moved, step by step through adjustments in bodily perception, from a beginner who was “tense throughout the body and had knee pain after two minutes” to an empirical state in which “no part of the body consciously exerts force, the heels naturally bear the weight, and twenty minutes of fixed standing produces no soreness or pain.” What follows is my complete record of these insights.

Chapter One: My First Encounter with Santi

My martial-arts initiation did not begin with Xingyi. It began with Grandmaster Lam Man Fai. In 1992 I started systematically studying Qigong and Taijiquan under him. That year became

an important turning point in my life and laid the underlying foundation for more than thirty years of understanding bodily structure. Grandmaster Lam's method emphasised using qi to lead form and entering stillness through relaxation. It stressed maintaining an "internal coordination" between movement and stillness rather than relying simply on muscular force. In my early Qigong and Taijiquan practice with him, I encountered the most basic requirements of body method and breathing rhythm, from "empty the neck and suspend the crown" to "contain the chest and lift the back." For a long time, however, these ideas remained theoretical concepts; my body had not truly caught up with them.

It was not until 2007, through Grandmaster Lam Man Fai's introduction, that I met Grandmaster Zhao Hongwei, a Northeastern Xingyi master, in Shenzhen. Grandmaster Zhao is a direct disciple of Li Chunling, the "Northeastern King of Divine Strength." His Xingyi emphasises integrated power and practical combat, a forceful system unlike anything I had encountered in my previous Qigong and Taijiquan training. Under his guidance I truly began systematic Xingyi training. Grandmaster Zhao later founded Zhao-style Xingyi Taiji, formally accepted me as a direct disciple in 2024, and in the same year appointed me Lineage Holder of Australian Zhao-style Xingyi Taiji and President of the Australian Zhao-style Xingyi Taiji Association. That came later. When I first encountered Santi in 2007, however, my experience was extremely poor. My understanding of standing practice was still the naïve idea that "if you stand long enough, kung fu will appear." I followed the basic requirements Grandmaster Zhao initially gave me, and the result was a complete disaster.

When I stood in Santi, my body naturally entered a state of "maximum combat readiness." I remember it clearly: my torso leaned forward, my shoulders involuntarily rose, my waist tightened unconsciously, my arms strained to maintain the forward-reaching and rear-embracing positions, the thigh and calf of my rear leg tightened like an iron rod, pressure went directly into the knee, and the ankle locked completely. This was not standing practice; it was brute-force holding. It was as though every unnecessary instinctive tension in my body had been magnified at once. After two minutes, the shoulder socket developed intense soreness and swelling, my arms could barely remain in position, the rear leg became weak and trembled, my lower back felt uncomfortable, and a faint stabbing pain began in the knee. When I finished, my first sensation was not openness or circulation but exhaustion—an enormous sense of expenditure. I was deeply puzzled: "Xingyi can kill in one year"? I could not even stand the opening posture properly. What could I possibly develop in a year? I told Grandmaster Zhao what I was feeling. He did not correct my movements or accuse me of doing something wrong. He simply left me with one sentence: "Keep practising every day."

Given enough time, the kung fu will naturally enter the body.” In 2007, that sounded almost dismissive to me. I thought: I am working so hard and imitating my teacher’s movements so carefully—why does my whole body feel terrible? Why is there no sense that “the kung fu has entered the body”? Only later did I understand the plain truth behind his words: kung fu is not merely about which movement you have done correctly; it is about how you live with and work with your own body every day.

Chapter Two: Failing to Grasp the Essentials

From 2007 and for a long time afterwards, I remained in a state of “training very hard while my body made no real progress.” Looking back, the fundamental error in my Santi was conceptual. I believed Xingyi Quan was a “combat art,” so Santi should constantly be in a fighting state; and I equated a fighting state with muscular tension and constant readiness to exert force. This is a very typical beginner’s error and, in my view, one of the central obstacles preventing many traditional-martial-arts enthusiasts from truly entering the art. I equated “combat state” with “whole-body tension.” A genuine combat state, however, should contain tension within relaxation and integrate relaxation with sinking. It is not a state in which every muscle is continuously working. The skeleton supports the body, and the muscles participate instantly when needed. At that time my shoulders were raised, my waist was tight and my knees bore pressure—in effect, I had locked every joint in the body. In such a condition integrated power could not arise, because force was already being “cut off” between the joints and could not be transmitted down to the feet.

One example that I repeatedly verified in training makes this clear. When I first stood in Santi, I was “holding up” the front hand and “propping up” the rear hand. The shoulder blades had not opened at all, and the weight of the entire upper body was being carried by the arms. My “power” appeared to be in the arms, but the soreness in the arms was precisely evidence that force had stopped at the shoulder socket. Genuine integrated power should form a complete transmission chain: the sole engages the ground, the kua turns, the waist twists, the back drives, the shoulder drives, the elbow drives, and the hand drives. At that time I had not even achieved the first link. Why? Because my whole body was “thinking about using force.” I was using the brain to command the muscles to maintain a posture instead of using the skeleton to “place” and support the posture. Grandmaster Zhao Hongwei and Grandmaster Lam Man Fai were both extremely patient. They did not force me to pursue a so-called “standard” in Santi; instead, in daily training they repeatedly reminded

me: “Do not use force. Relax.” I could not understand it then. Was Xingyi Quan not supposed to be fierce and powerful? Why did my teachers always tell me to relax? If I relaxed, could I still have power?

With this question unresolved, I spent the following years moving back and forth between Santi and the Five Elements. When I could not remain in Santi, I wanted to practise the Five Elements; when the Five Elements felt empty, I returned to Santi. This circular process wasted a great deal of time and left my body oscillating between “tension” and “collapse,” never finding a state that was alive without being rigid. Eventually I made a decision: stop all Xingyi training for the time being and rebuild my bodily structure from the most basic horse stance.

Chapter Three: Horse-Stance Training



Figure 1. The author practising a low, thighs-parallel horse stance by the sea.

The decision to “set Xingyi aside and concentrate on the horse stance” did not come from an instruction by my teacher. It was an intuitive judgement formed after years of training. I had practised martial arts for more than thirty years since beginning with Grandmaster Lam Man Fai in 1992. After moving to the Sydney coast, I had also maintained a routine for more than seven years of rising at 4:45 a.m. and walking to the shoreline for morning practice regardless of wind or rain. The appearance of horse-stance training therefore did not change the rhythm of my life. It was a natural structural adjustment along a path I had already been following for more than seven years.

At the time I realised that Santi's "thirty percent front, seventy percent rear" weight distribution is essentially an asymmetric balance challenge. Yet I had not even stabilised the most basic symmetrical lower-body structure before trying to move into an asymmetric dynamic structure. That was already an error of sequence. What truly made me stop Xingyi, however, was fear inside myself. I repeatedly asked: if I stop practising Santi, will my body regress? (In reality I had not even entered the door.) What if I spend one or two years on horse stance and discover that I have merely wasted more time? I even wondered whether I was already too old, my tendons and bones too aged, to develop the "internal power" described in traditional martial arts. During that period standing became increasingly exhausting. Every morning, facing the open ground by the Sydney coast, I carried a trace of uncertainty. In the end I persuaded myself with a simple argument: if I cannot stand in Santi, then my bodily structure is fundamentally wrong. Adding more Five-Elements practice on top of an incorrect structure can only reinforce the error. I had no alternative but to stop and rebuild the foundation from the beginning.

Thus, in early 2023, I began truly systematic horse-stance training at Ramsgate Beach in Sydney. I rose at around 5 a.m. every day regardless of wind or rain. The seafront morning could be mirror-calm or swept by fierce winds, and temperatures ranged from around 20°C in summer to 7°C in winter. I stood on the grass in quick-dry summer clothing—single-layer top and trousers, without thermal insulation—feeling the soles of my feet closely contacting the earth. The requirements of the horse stance were simple: feet parallel and shoulder-width apart, knees bent and the body lowered. Yet only prolonged persistence reveals the depth of this simple movement. When I first began, I used a high stance—a low-intensity position with only slight knee flexion and little lowering—and could remain for thirty minutes only while shaking violently. Those thirty minutes were endured through trembling and brute force. Why did my legs shake? Because I was using muscle to support myself. The quadriceps at the front of the thighs contracted continuously to keep the body from dropping; the calf muscles fought to maintain balance; and the feet made constant micro-adjustments inside the shoes. This was a way of "using muscle to fight gravity." It was inefficient and extremely costly. More importantly, this state of opposition directly created another problem: the hip joints locked.

The key to the horse stance is not actually the legs but the hips. Once the hip joints open, the pelvis can support the upper body steadily like a bowl. Once the hips lock, the weight can only press down into the knees: the knees hurt, the legs ache, and the muscles shake. Early in my horse-stance training I also went through a stage in which the knees took the

load. At first I thought the posture was wrong. Later I discovered that the real problem was the way I was “sitting”: I was using the knees to “prop up” the body instead of using the hips to “sit” the body. I therefore added a great deal of seated hip-opening practice to daily life: sitting on a chair with the legs apart and the knees aligned toward the feet, then leaning the torso forward and feeling a gradual deep stretch through the groin. This deep, structural discomfort gradually opened my naturally stiff hip joints. My training diaries contain extensive records of this seated hip-opening process. For me it was not simply a technical movement but a signal of long-term development. When I felt deep soreness, swelling or even slight prickling in the groin, I interpreted it as a sign that my bodily structure was shifting from “muscular compensation” toward “skeletal support.”

By the hundredth day of horse-stance training I could remain in a medium-low stance for more than thirty minutes without obvious shaking. I did not rush to pursue the very low, thighs-parallel horse stance. Instead, while retaining a higher stance, I focused completely on the relationship between “weight-bearing through the hips” and “relaxing the knees.” If the hips can bear the load, the knees can naturally relax; once the knees relax, the hips can naturally take the load. This interlocking relationship became the single core issue that I continuously investigated in horse-stance practice. By the second year—after two full years of continuous morning horse-stance training—my body made a clear advance. I could hold a “thighs-parallel horse stance,” with the thighs almost parallel to the ground and the knees bent close to ninety degrees, for eight minutes without shaking or fatigue. My breathing naturally remained around one cycle every 9.5 seconds, and my peak heart rate was around 133 bpm. These figures were not measured in a laboratory; they were recorded in real time by my smartwatch during seafront training. In my own interpretation, a 9.5-second breathing cycle indicated that each respiratory cycle had lengthened considerably, with broad diaphragmatic movement and a bodily state that felt low in expenditure and well supplied by breathing.

When I returned to Santi after reaching this stage in the horse stance, the difference in sensation was fundamental. Santi’s “thirty percent front, seventy percent rear” distribution became almost automatic on top of the base developed by the horse stance—especially the “weight-bearing bowl” formed after the hips opened. The front foot’s three parts of emptiness and the rear foot’s seven parts of solidity were no longer a deliberately assigned distribution of weight; they became a natural inclination created by the rotation and positioning of the pelvis. In other words, the horse stance was not really training the “legs” but the “hips,” and Santi likewise did not depend on “leg support” but on “hip positioning.” The “root” built in the

horse stance became an “axis” in Santi. Even at this stage I did not rush back into Xingyi forms. I decided to go one step further: practise eyes-closed Danti Independent single-leg standing, using the asymmetric “limit of balance” to further train my proprioceptive system.

Chapter Four: Eyes-Closed Danti Independent Single-Leg Standing

After completing this systematic empirical work with the horse stance, I began a form of training that many people might find almost “incomprehensible”: eyes-closed Danti Independent standing. “Danti Independent” is a habitual term in my personal training system. In essence, it means standing on one leg, with both hands naturally holding a ball shape or hanging relaxed, the eyes closed, and balance maintained through the soles of the feet and the vestibular system. Why did I move from the horse stance to single-leg standing? Although Santi places most of the weight on the rear foot, the lightly probing front foot—the subtle control of “the front foot stepping as if on thin ice”—requires an extremely refined sense of balance. Closing the eyes magnifies that demand. When I first began eyes-closed Danti Independent training, my starting level was very low. In my first attempt, my body began to sway in less than thirty seconds and I instinctively opened my eyes to find a visual reference. This was not timidity; without visual input, my body could not yet rely on pressure feedback from the sole to maintain posture.

To break through this bottleneck I spent a long time “recalibrating” the sensory ability of the soles. The method was simple: after horse-stance training by the sea each day, I found a relatively level patch of grass, stood on one leg, closed my eyes, and tried to extend the duration. From less than one minute at first, I gradually progressed to three minutes, five minutes and ten minutes. During this process I noticed something very interesting. The “limit” of eyes-closed single-leg standing seemed to me to depend less on leg endurance than on the brain’s ability to “filter signals.” Once vision is removed, the brain receives numerous subtle pressure signals from the sole, ankle, knee and hip. If it tries to process all of them simultaneously, the body sways from side to side as if experiencing “signal overload.” As I gradually learned to filter out irrelevant signals and attend only to the central “pressure point” under the foot, my balance improved qualitatively.

After about a year of continuous training, my eyes-closed Danti Independent record reached seventy-five continuous minutes on the left leg, with the right foot never touching the ground. This was not a maximal effort taken to collapse. It arose naturally while my physical state remained stable, without external interference, and I stopped by my own decision. In other

words, I stopped at seventy-five minutes not because I could no longer continue, but because I considered the duration sufficient as an empirical record and chose to press “stop.” In my article Eyes-Closed Danti Independent Single-Leg Stance for 75 Minutes, I recorded the entire practice session. The article is grounded in a complete, unedited, continuous high-definition video, with no external support, assistive device or visual feedback throughout. For me this was an important bodily confirmation: the hip weight-bearing structure I had developed through the horse stance could continue to operate stably under the extreme asymmetry of single-leg support. Eyes-closed Danti Independent standing gave me a genuine bodily understanding of Santi’s “thirty-percent load on the front foot.” The front foot is not weightless; rather, its way of bearing weight is dynamic. It is like a feeler probing the path, always ready to advance or retreat rather than serving as a fixed support point. I spent nearly two years completing the symmetrical lower-body training of the horse stance and the asymmetric balance training of eyes-closed Danti Independent standing. At that point I decided to do something I had long wanted, but had not dared, to do: return to Santi—not with the mentality of a beginner, but with a bodily structure that had already been rebuilt, facing again the posture that once made my whole body ache after only two minutes.

Chapter Five: Rootless Step

Before returning fully to Santi, I did one more thing: I trained what I call Rootless Step. “Rootless Step” is my description of a way of walking in which the heel remains off the ground and one walks through the elasticity and gripping action of the forefoot or whole sole, keeping the centre of gravity dynamically supported toward the forefoot. At first glance it can resemble walking on tiptoe or “floating,” but once it is truly practised it feels completely different from ordinary tiptoe walking. In my practice, the movement is not driven by forceful calf contraction but by the gripping action of the foot and the area traditionally called Yongquan, using ground reaction to create natural forward progression. I did not practise Rootless Step only in a training ground; I incorporated it into daily life. Walking from home to morning practice by the sea, shopping, walking the dog—almost all of my walking used Rootless Step. At first, this produced obvious soreness in the front of my lower legs, because “gripping with the foot while slightly lifting the heel” is very different from the instinctive gait of “heel strike, roll through the foot, push off with the toes.” After about two or three months, however, that soreness disappeared and was replaced by a feeling that “the steps are extremely light, yet every step lands solidly.” Eventually I no longer felt that I was

deliberately walking Rootless Step; my body seemed to choose it by itself. When I needed to change direction quickly, start suddenly or walk for a long time, this “rootless” method felt far less tiring to me than walking with the whole foot landing conventionally.

What truly convinced me that Rootless Step had “entered the body” was an accidental outdoor experience. At the end of September 2025 I travelled through Northern Europe for twenty-eight consecutive days carrying about ten kilograms each day. I walked throughout using Rootless Step, covering roughly 15,000 to 20,000 steps daily. During the Norway section, one day involved a return hike to Preikestolen, a rugged ridge route for which ordinary visitors commonly allow about 2.5 hours each way, around five hours in total. Carrying ten kilograms, I completed the full route in five and a half hours without sitting down to rest once; I only stood for a while near a cliff to look at the scenery. The next day I again walked about 20,000 steps using Rootless Step, without soreness, fatigue or discomfort. This gave me a more direct bodily confirmation than any standing-practice figure: in my experience Rootless Step was training not merely a gait but “fascial elasticity.” When I stopped using the calf muscles to “push” the ground, used the gripping action of the foot to “receive” the ground, and allowed the body to act like a spring that absorbed and returned ground reaction at each landing, I could sustain prolonged, demanding walking without feeling an added cardiovascular burden. Its significance for my understanding of Santi was that it taught me that the front foot’s “empty step” is not “non-weight-bearing” but “dynamic weight-bearing.” The shift from “empty” to “solid” and back to “empty” can occur in an instant through a minute pressure adjustment in the foot. Rootless Step itself became, for me, a miniature form of “Santi in motion.”

Chapter Six: Using an Umbrella as a Spear

After two years of horse-stance foundation work, the balance training of eyes-closed Danti Independent standing, and the dynamic integrated-power training of Rootless Step, my bodily sensation was completely different when I returned to Santi. Yet what truly allowed me to digest the structure of Santi was an accidental experiment: “using an umbrella as a spear (or a staff as a spear).”

The idea that Xingyi Quan developed from spear method is one of its central origin narratives. The old saying “set aside the spear to form the fist” means, in essence, first developing the integrated power of the large spear and then putting the spear down while retaining its intent in the fist. I had always faced a difficulty: I had never trained with a

traditional large spear and did not have the conditions to do so. Earlier practitioners could train martial arts for ten hours a day and repeatedly shake a long pole under a teacher's supervision; modern people generally do not have those conditions. Was "setting aside the spear to form the fist," then, an irreproducible legend for my own body? I thought about this for a long time without finding an answer. One day I happened to pick up a closed long umbrella while standing in Santi and suddenly realised that I did not actually need a real spear. I only needed an object capable of reproducing the spear's "length" and "centre of mass" well enough to let me experience again how spear power travels through the body.

Before picking up that umbrella, I had already spent time training Taiji long-pole shaking with a 4.5-metre pole. Its inertia is enormous. When swung, the weight at the far end creates a large lever moment. If the shoulder, elbow or wrist locks, or if any part uses localised force, the pole shakes violently and the force cannot reach the tip. The long pole forced me to begin from the soles, pass through the kua, waist, back, shoulder and elbow, and "send" force through the whole chain like water through a continuous pipe rather than "pushing" with the arms. This training gave my body a memory of integrated-force transmission. Therefore, when I later picked up the closed long umbrella, my body immediately registered a contrast: the inertia of the long pole had disappeared, but the umbrella's physical length remained.

I then performed an experiment. Every day after horse-stance training, I held the closed long umbrella while standing in Santi and tried to reproduce the spatial relationship of "holding a spear" as precisely as possible: the front hand like the spear point, the rear hand as though holding the tasselled end, and force from the rear foot transmitted through rotation of the waist and hips to the shoulder, elbow and hand, finally gathering at the umbrella tip. The effect exceeded my expectations. Without the umbrella, it was easy for my arms to "float": the front hand too high, the rear hand too low, the shoulder blades unable to open fully. Once the umbrella was in my hands, however, its physical length immediately calibrated my spatial coordinates. Too far and I lost my centre; too close and there was no room to thrust. The rear hand naturally settled at the height appropriate to holding the rear of a spear. Too high and the elbow floated; too low and the shoulder locked. I hardly needed consciously to think about "sink the shoulders and drop the elbows" or "contain the chest and lift the back." With the umbrella in my hands, the hands naturally moved toward the appropriate positions.

From the 4.5-metre long pole to the closed long umbrella, both weight and length were greatly reduced, but the training logic remained continuous. The long pole trained me "not to be pulled off line by inertia": the slightest structural deviation made the far end whip away

through inertia and the force immediately broke at the shoulder socket. The long umbrella trained me “not to be deceived by lightness”: because it was light, it was even easier to hold it up with brute arm strength, but the moment I did so, the umbrella tip shook uncontrollably and exposed a break in the transmission chain. Weight has its own coercion; lightness has its own way of revealing errors. Together they made it easier for my body to understand what it means for “force to begin at the feet and pass through to the fingertips.”

This is one of the core empirical experiences that I recorded in detail in *Cultivating the True Essence of Xingyi and Tai Chi Through Fist, Sword and Spear*.

During the process of “using an umbrella as a spear (or a staff as a spear),” I developed an even more important understanding: the starting point of force truly was not the arm, but the instant the rear heel engaged the ground. When I stood in Santi holding the umbrella, the stability of the umbrella tip depended completely on whether the rear foot was connected to the ground. If the rear foot floated, the tip shook; if the rear foot engaged solidly, the tip pointed toward the target with the stability of a bayonet. This made something completely clear to me: the front hand in Santi is not “holding up” a posture with the hand; the rear foot is “sending” force through it. The entire transmission chain—foot, kua, waist, shoulder, elbow and hand—must transmit the rear foot’s ground engagement all the way to the fingertips like a single rigid rod. “Using an umbrella as a spear (or a staff as a spear)” was a major turning point in my training. It moved me from “searching for feeling in empty air” to “searching for structure against a physical object.” With a spear-like object in the hands, the hands naturally found their positions; with that object in the hands, force naturally found a direction of transmission.

I must, however, make one point clear. My real purpose in standing Santi with an umbrella was not to develop some special “spear power,” still less to become an expert in spear technique. I had only one purpose: to correct the form. In my hands, the umbrella or staff was simply a “physical ruler” and a “spatial monitor.”

First, it prevented my hands from “floating” out of position.

Without the umbrella, the hands could easily cross the correct boundary or retract too tightly. The umbrella’s physical length drew an absolute red line: extend the hand too far and the centre is broken; draw it too close and the force chain is broken. With the umbrella in my hands, there was no opportunity to place them in a position that “felt correct to me but was actually wrong.”

Second, it cut off brute force in my arms.

The moment I tried to hold the umbrella rigidly with arm muscles, its tip shook violently. The umbrella acted like an uncompromising alarm. The instant I “flared the muscles,” its movement told me immediately: the force has broken at the shoulder socket. To keep it stable, I was forced to abandon arm compensation, relearn how to engage the ground with the rear foot, and “pour” the body’s weight toward the fingertips.

Third, it stopped my brain from over-commanding the body.

In the past, while standing, my mind constantly repeated “sink the shoulders, drop the elbows, contain the chest, lift the back.” The more I repeated these instructions, the stiffer I became. With the umbrella, I needed to focus on only one thing: is the tip stable? When attention moved from “inside the body” to “the physical object in my hands,” unnecessary instinctive tension began to fall away by itself.

Using the umbrella as a spear taught me how an implement can calibrate a static posture. Dynamic structure under weapon load, however, required another form of empirical testing. In my Taiji double-sword practice, I used a pair of swords with different weights and lengths on the left and right, and repeatedly forced the hands to exchange weapons during the sword work. This asymmetric dynamic load compelled the body to find new balance points in motion—in other words, the exchanges tested whether the hip weight-bearing structure still held when faced with changing dynamic moments. I will discuss this use of double swords to test bodily structure separately in a later record.

Chapter Seven: The Breakthrough

Building on the insight gained from “using an umbrella as a spear (or a staff as a spear),” I continued training for some time. Then, on an ordinary morning, while I settled into Santi by the sea, my body underwent a change unlike anything I had experienced before. Nothing about that day was special. As usual, I finished my horse-stance preparation by the sea and moved into the starting position of Santi: front foot probing forward, rear foot engaging the ground, front hand raised, rear hand protecting the chest. I had performed these actions countless times, but this time the feedback from my body was completely different. My hands, arms, shoulders, waist and legs were no longer consciously exerting force. I was not deliberately “relaxing,” nor using willpower to tell myself “do not tense.” The body itself had entered a state of “not using force.” The shoulder blades naturally sank, the weight of the arms naturally settled into the waist and hips, the knees were slightly bent without locking,

and the support from the rear foot no longer felt as though it came from muscular contraction but from skeletal support—the heel felt like a weight-bearing column planted directly into the ground.

Ten minutes passed. Twenty minutes passed. No part of my body developed soreness, fatigue or stiffness. At that moment I realised that I had finally reached the threshold of Xingyi Quan. This state was not produced through “imagination” or “mental guidance.” It arose from the accumulation of everything I had trained before: hip weight-bearing from the horse stance, balance perception from eyes-closed Danti Independent standing, fascial elasticity from Rootless Step, and the spear-intent guidance of “using an umbrella as a spear (or a staff as a spear).” Once all these underlying structures were in place, Santi’s state of “not using force” emerged naturally. I later recorded this experience in Kungfu Is Life. At that moment I knew I had found the threshold of Xingyi: no part of the body consciously exerting force, with only the heels bearing the load. I stood for twenty minutes without any soreness or fatigue. In my own martial-arts vocabulary, this was the appearance of “skeletal power”: the muscles no longer felt as though they were fighting gravity; instead, the skeleton and passive tension of the connective tissues seemed to carry the structure. Standing ceased to feel like “expenditure” and began to feel like “saving.”

At last I understood the true meaning of my teacher’s old words: “Given enough time, the kung fu will naturally enter the body.” Why had he not simply told me “bear the weight through the hips”? Why had he not corrected my state of “maximum combat readiness” at the very beginning? I finally understood: it was not that the teacher refused to explain. If the body has not reached the relevant state, the words cannot truly be understood and cannot be embodied. Traditional martial-arts transmission often does not pass through language alone. The body first has to “arrive” at a stage; then a simple correction can immediately “connect” everything. Had I heard the four words “weight-bearing through the hips” in 2007, my body would probably have translated them as “use force to push the hips downward.” That would still have been muscular effort. If the body has not arrived, the words cannot be understood—this is one of the deepest insights I gained from this experience.

Chapter Eight: Breathing

At this stage I also encountered an issue that mattered greatly to me. After learning about my training results, many people asked, “How do you focus the intention on the dantian?” or “How do you use intention to guide qi?” My answer has always been the same: I do not

deliberately focus the intention on the dantian, and I do not deliberately use intention to guide qi. To many martial artists this may sound “rebellious,” because in many internal-martial-arts teaching systems “keeping the intention at the dantian” is treated as almost indispensable to “internal skill.” Yet in my own experience, I only truly entered the structural state of the body after letting go of deliberate “intention-holding.” My reason is that focusing intention on the dantian can become a form of “local attachment of attention,” locking awareness onto one part of the body and, in my subjective experience, making the circulation there feel constrained. What I call genuine “qi”—if we choose to use that word—is, in my personal explanatory model, an “internal fluid pressure” that arises by itself after the skeleton is aligned, breathing becomes deep and long, and the body’s connective tissues feel open. It is not “guided” into being by intention; it emerges through release.

My average breathing cycle of 8.8–9.5 seconds did not arise because I was concentrating on the dantian, but because my bodily structure had become sufficiently open. I experienced the pressure difference between the thoracic and abdominal cavities as a kind of “bellows effect,” and breathing naturally became deeper and longer. During standing practice the Baihui area at the crown of my head sometimes became warm and lightly perspired. I did not interpret this as the result of “focusing on Baihui,” but as a spontaneous bodily response. I recorded this subject systematically in *A Brief Analysis of Xu Ling Ding Jin and The Origin of Danti*. I regard “intention-holding” as a tool; if one has reached a state in which the body can operate without deliberately holding the intention, then the tool can be put down. I must emphasise that this is the method formed through my own long-term training and does not represent other lineages. I do not deny the guiding value of focusing on the dantian for beginners at particular stages. My personal bodily experience, however, is that once the skeletal structure can bear weight by itself, breathing and the sensations traditionally described as the movement of qi and blood arise automatically without additional mental intervention.

Chapter Nine: Structural Correspondence Between Taiji and Xingyi

After my practice reached a certain stage, my background as a legitimate inheritor of Chen- and Wu-style Taijiquan began to play a role. While standing in Santi, I suddenly realised that this posture was not isolated. In essence, it shares the same skeletal model with the opening “Embrace the Seven Stars” of Wu-style Taiji and the opening “Grasp the Sparrow’s Tail” of Chen-style Taiji. For the first time I understood them not as three separate movements, but

as three expressions of the same bodily structure. Why? Santi's "thirty percent front, seventy percent rear" distribution appears in Embrace the Seven Stars as the stored state of "rear foot solid, front foot empty," while in Grasp the Sparrow's Tail it appears as inwardly gathered peng power and a posture ready to issue. Santi is a "bayonet-fighting posture"; Embrace the Seven Stars is a "Taiji version of combat readiness"; and Grasp the Sparrow's Tail is a "dynamic version of the same structure." Their lower-body logic is the same: "rear hip bearing the weight, front leg probing lightly," forming a spring-like bow ready to release.

I recorded this understanding in both Cultivating the True Essence of Xingyi and Tai Chi Through Fist, Sword and Spear and A Brief Biography of Taiji Grandmaster Li Jingwu—A Modern History of Chen- and Wu-style Taijiquan. Grandmaster Li Jingwu was a major martial artist who integrated Chen-, Wu-, Yang- and Sun-style Taijiquan. Within the lineage of his second-generation disciples I have access to both the twelfth-generation Chen-style Taijiquan line and the sixth-generation Wu-style Taijiquan line. This allows me to re-examine Xingyi structure through the perspective of Taiji: Santi's front hand extending like a spear point corresponds, in Taiji, to the fixed expression of peng; the rear hand embracing as if holding the spear tassel corresponds to the beginning of lü. Different routes ultimately point to the same thing: structural weight-bearing.

The same structural correspondence was also confirmed in my self-developed medium-long-tasselled Taiji double-sword training. The tassels are slightly shorter than the blades, and their inertia lags behind the swords' movement. When my hip weight-bearing structure is stable and force travels from the soles through the waist and hips to the sword tips, the tassels follow naturally like tails carried by an air current, with smooth arcs and consistent rhythm. But the slightest localised effort in my shoulder or elbow makes a tassel immediately float away, sometimes wrapping around the blade or striking my body. The tassel does not lie; it magnifies every break in the transmission chain. The structure that passes this test with the long-tasselled double swords is, when returned to Santi, the same state of "no part of the body consciously exerting force, the heels naturally bearing the weight." Weapons are an extension of standing practice, and standing practice is the destination of weapon practice; both use the same skeleton.

I will discuss the specific structural comparison between Xingyi and Taiji in this respect in a future specialised article, so that the present article can remain focused on its main subject.

Chapter Ten: A Spear in the Hands

After completing all the empirical training described above, I distilled a very short conclusion within my own training system, one that has great significance for me: with a spear in the hands, the hands naturally find the correct positions. It may sound literary, but in my bodily experience it has very concrete physical and structural foundations.

First, the physical length of the spear directly calibrates Santi's spatial coordinates. When holding an umbrella or staff, the front hand cannot extend too far, because the centre is lost; nor can it remain too close, because there is no room to thrust. The length of the implement automatically compels the arm to find its most natural position between "dropping the elbow" and "sinking the shoulder."

Second, the spear's structure forces power to travel from the soles to the fingertips. With a spear in the hands, one does not naturally want to "push" the spear point with the arms, because that makes the point shake. Instead, the rear foot engages the ground, the waist and hips rotate, and the weight of the spine and torso is "poured" into the spear point. This process of "pouring through" is, in my experience, the physical basis of Santi's integrated power.

Third, the presence of the spear provides a concrete anchor for "intent." Xingyi Quan says, "The fist is no fist; intent is no intent," but what beginners lack most is a place for intent to land. Holding an implement gives the mind a real "target." Every adjustment of posture is made so that the spear point aims at the target and the shaft remains stable. This pursuit of something physically real is, for me, far more precise than merely imagining "qi sinking to the dantian." Therefore, if someone now asked me how I would introduce Santi to a beginner, I would say: give the person a staff and let them stand in Santi. Without lengthy explanations of sinking the shoulders and dropping the elbows, or containing the chest and lifting the back, the implement itself can help the body discover those relationships.

Chapter Eleven: The Predicament of Modern Bodies

After writing the insights above, I want to add one phenomenon I have observed in teaching: why does it seem increasingly difficult for modern people to stand in Santi? In my view, the problem is not Santi itself, but the way modern life has changed our bodies.

Modern people spend much of their time sitting at work. The hip joints remain flexed for long periods, the gluteal and deep hip-rotator muscles may be underused, the hips feel progressively tighter and their available range becomes smaller, while the knees and ankles bear prolonged static loads. In my training interpretation, this “tight hips with compensating knees” is a serious weakness in Santi because it prevents effective “rear-hip weight-bearing.” If the hips do not open when one tries to sit back, the weight shifts toward the knees. Once the knees take the load, the body instinctively uses the calf muscles to “prop” itself up. Thus many modern practitioners experience knee pain, shaking legs, or rapid soreness when standing in Santi. I do not interpret this simply as lack of effort or as proof that Santi is inherently too difficult; I see it as a structural problem shaped by habitual modern movement patterns.

During my seafront training in Sydney I often see older and younger people exercising in the morning. In many of them I observe gait, sitting and standing patterns that appear to involve restricted hips, a loose centre and a relatively high centre of gravity. I regard this as one effect of modern civilisation’s “reshaping” of the body. Therefore, for modern practitioners, I believe the first question in Santi training is not merely “is the posture correct?” but “can the hips still open?” This is why I place horse-stance training and seated hip opening before Santi in my own path. Only after restoring the hips’ capacity to bear load structurally, in my experience, can Santi truly enter the body.

Chapter Twelve: Conclusion

I want to summarise all of these insights in one sentence: “Santi is the posture of bayonet fighting.”

The 4.5-metre long pole, the Spring-and-Autumn broadsword, the long-tasselled double swords and the closed long umbrella accompanied me through the entire process of testing the transition from “muscular compensation” to “skeletal support.” Each implement exposed structural weaknesses from a different angle, and each eventually gave me the same feedback of “connection” within the same hip-weight-bearing framework. Santi is not merely “standing practice”; it is “holding a spear ready to issue.” The front hand is like the spear point, the rear hand like the hand holding the tasselled end, the rear foot’s engagement with the ground “sends the spear,” and the lightly probing front foot “scouts the path.” The whole person is like a rifle with a fixed bayonet. Santi is not “preparing for battle”; it is “remaining continuously in a combat-ready state.” With a spear in the hands, the hands naturally find

their positions; with root under the feet, force naturally travels from the ground to the fingertips; when the body has completed its “structural rebuilding,” standing in Santi no longer feels like “training” but like “rest.”

After two years of horse-stance foundation work, the remodelling of balance through eyes-closed Danti Independent standing, the dynamic integrated-power training of Rootless Step, and the spear-intent connection developed through “using an umbrella as a spear,” I finally transformed Santi from a state of “powerlessness produced by whole-body tension” into a bodily state in which “no part of the body consciously exerts force and the heels naturally bear the weight.” This was not an instantaneous “enlightenment,” but a long, progressive process built from countless 5 a.m. mornings.

I must say one thing frankly: among all the fields in which I work, martial arts is my weakest; and within my martial-arts system, Xingyi Quan is the weakest link. This is not false modesty. It is my clear assessment of my own practical-combat ability. Precisely because it is my weakest field, I have been able to see most clearly the entire path by which I moved from “not knowing how” to “knowing how.”

The deepest lesson from my years of practice is this: a teacher can correct a disciple’s movements, but can never directly correct the disciple’s internal sensations. Movement is external; it can be seen by the eyes and corrected through language. Sensation is internal. It lies within the nervous system’s commands, in the instant when a muscle either tightens or releases, and in the instinctive reaction by which a joint either locks or remains free. A teacher can press your shoulder downward, but cannot tell you whether, at the moment you feel the shoulder sink, your brain issued a command to exert force or a command to let go. The teacher cannot cross that gap. The disciple can only cross it alone through prolonged practice.

Therefore, I did not write this article to prove that I am a formidable martial artist, to prove that one method is superior to another, or to establish a new martial-arts theory. I wrote it to offer each person who faces Santi alone a “ruler for correcting internal sensation by oneself”: for example, use the stability of the umbrella tip to check whether the hand is floating; use the degree of knee soreness to examine whether the hip is bearing the load; use the depth of breathing to examine whether the body has truly released. When the teacher is not present, these forms of physical feedback can be used to inspect one’s own body.

There are many schools of Xingyi Quan in the world, and there is no absolute single standard. A school's standard is a matter of form; the underlying substance of structure is the more general principle. If one develops hip weight-bearing, skeletal support and integrated power, then that becomes one's own standard, suited to one's own body. Whether one practises Xingyi, Taiji or another internal martial art, different paths may ultimately converge.

If this record can help later practitioners avoid some of the detours I once took, then writing it has been worthwhile. When I finished this article, I did not feel that I had "completed something." I felt instead that "the body had carried out an internal sorting and reorganisation."

End of Article

Appendix: Related Articles and Links

All entries below were checked and extracted from the accompanying spreadsheet. Links are selected in the order NLA, AWA, website, forum. No link that was not confirmed in the spreadsheet has been added.

1. Cultivating the True Essence of Xingyi and Tai Chi Through Fist, Sword and Spear
Description: Using long-term training with fist, sword and spear as its main thread, this article records practical insights into bodily structure, weapons training and the understanding of force pathways in Xingyi and Taiji.

Related link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. Xingyi Quan Taking Root in Australia

Description: Based on documented lineage, historical materials, long-term bodily practice and overseas transmission, this article records the lineage path and personal practice through which Xingyi Quan travelled from China to Australia.

Related link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. Jeffi Chao Hui Wu's Four Martial-Arts Lineages in Australia

Description: Organising more than thirty years of martial-arts practice, traditional transmission and long-term empirical bodily records, this article systematically presents the

four martial lineages inherited and continued by the author.

Related link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. Kungfu Is Life

Description: Centred on long-term practice including standing, Taiji, Xingyi, double swords, eyes-closed Danti Independent standing and Rootless Step, this article records the process by which kung fu gradually became integrated into daily life.

Related link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. Eyes-Closed Danti Independent Single-Leg Stance for 75 Minutes

Description: Records the complete process of 1 hour, 15 minutes and 32 seconds of continuous eyes-closed single-leg standing. At the end, body, breathing and awareness remained stable, and the author ended the practice voluntarily.

Related link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. Remodelling and Strengthening the Fascia

Description: Records observations of changes in the body's tension network, stability and force transmission during long-term horse-stance, Santi, Taijiquan, Xingyi Quan, single- and double-sword, and eyes-closed Danti Independent training.

Related link:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. Five Barriers in Horse-Stance Training

Description: Beginning with long-term horse-stance practice, this article records sustained training, lower-body structure and bodily adaptation, providing a useful parallel to the experience described here of “rebuilding the base before returning to Santi.”

Related link:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. How to Practise the Horse Stance Without Injuring the Hips

Description: Focusing on the relationship between hips and knees and on methods of bearing weight in the horse stance, this article records the author's bodily practice concerning the relationship between hip weight-bearing and knee relaxation.

Related link:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. Australian Zhao-style Xingyi Taiji

Description: Records the transmission of Australian Zhao-style Xingyi Taiji, drawing on the training framework, practice points, corrections to bodily sensation and martial-arts views transmitted by Grandmaster Zhao Hongwei.

Related link: <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

Related Photographs



The author practising Santi beside a glacier in Iceland.



The author practising Santi by the sea in Sydney.



Jeffi Chao Hui Wu practising medium-long-tasselled Taiji double swords by the sea in Sydney.



Above: Jeffi Chao Hui Wu practising Chen-style Taiji Spring-and-Autumn Broadsword skill.



Jeffi Chao Hui Wu practising Santi (front view).



形意拳 三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开眼·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本
Long-term Practice · Whole-Body Power · Fist and Spear from the Same Root · The Body as the Source

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

文章要点

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

相关元素

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



拳



Fist

剑



Sword

刀



Saber

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：
www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID
<https://orcid.org/0009-0009-5318-3027>

独立创作 · 实证记录 · 长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

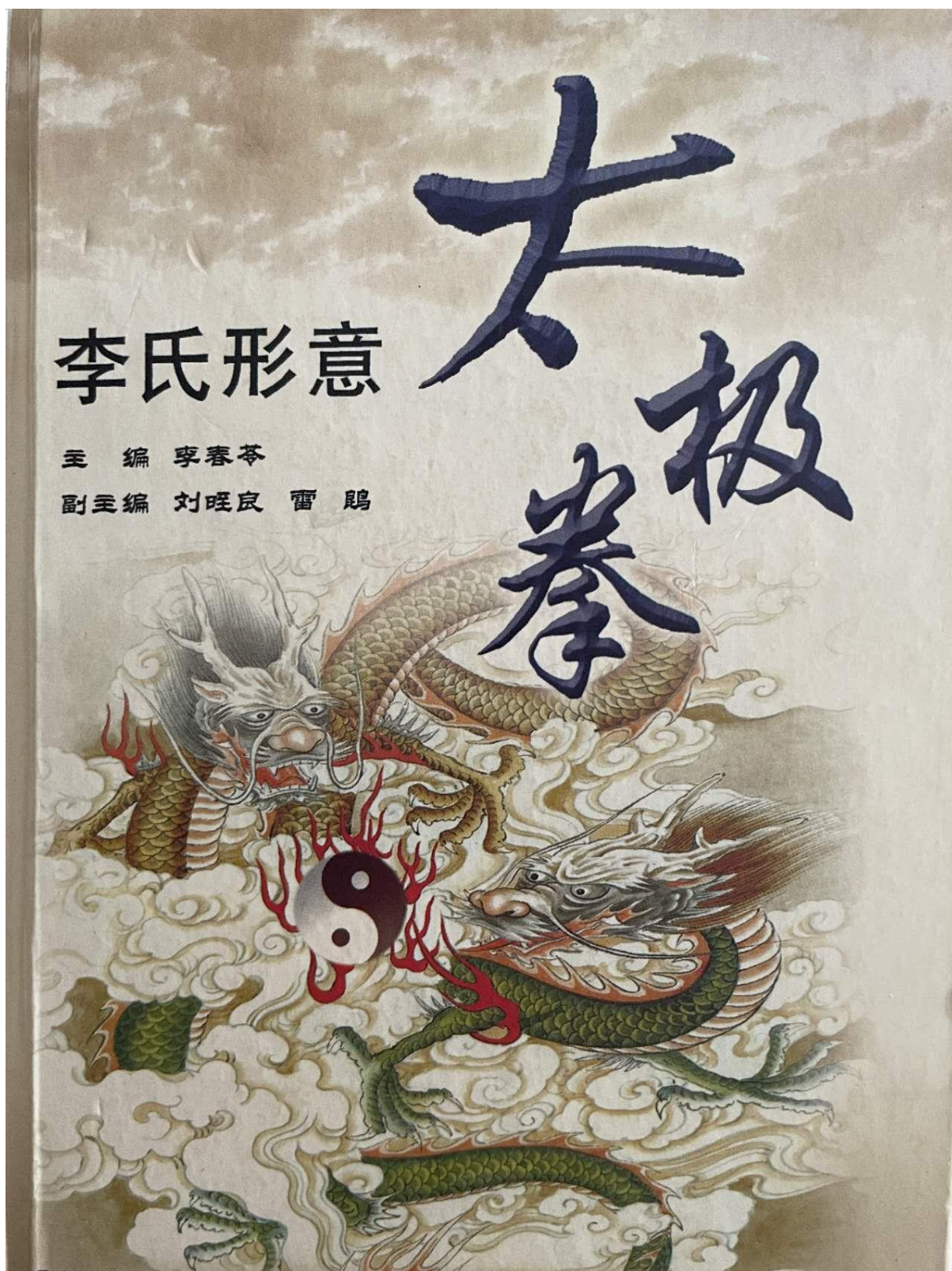
国际独立学者 · 武学传承人 International Independent Scholar · Martial Arts Lineage Holder

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

出版日期
2026 年 7 月
Published
July 2026

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

Wu Chaohui, auteur de « Cultiver la véritable essence du Xingyi-Taiji par le poing, l'épée et la lance »



« Li-style Xingyi Tai Chi Quan », sous la direction éditoriale du Grand Maître Li Chunling.

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

Tableau de filiation du Xingyi Quan de l'école Che (Che Yizhai)

Tableau de filiation du Xingyi Quan de l'école Che (Che Yizhai)

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

Grand Maître Zhao Hongwei, anciennement nommé Zhao Xifeng.



Li Chunling et son épouse (assis au premier rang), photographiés avec des proches et des disciples.

Emplacement du Grand Maître Zhao Hongwei (anciennement Zhao Xifeng), deuxième page du tableau de filiation du Xingyi Quan de l'école Che.

Li Chunling et son épouse (assis au premier rang), photographiés avec des proches et des disciples.

Grand Maître Zhao Hongwei (anciennement Zhao Xifeng), figurant sur la deuxième page du tableau de filiation du Xingyi Quan de l'école Che.



Au début de 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (à droite) remet à Wu Chaohui la plaque de détenteur de la lignée du Xingyi Quan de l'école Zhao.

Au début de 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (à droite) remet à Jeffi Chao Hui Wu la plaque de détenteur de la lignée du Xingyi Quan de l'école Zhao.



Au début de 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (à droite) remet à Wu Chaohui la plaque de président de l'Association australienne de Xingyi Quan de l'école Zhao.

Au début de 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (à droite) remet à Jeffi Chao Hui Wu la plaque de président de l'Association australienne de Xingyi Quan de l'école Zhao.



Au début de 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (au centre) remet à Wu Chaohui la plaque de président de l'Association australienne de Xingyi Quan de l'école Zhao, sous le témoignage du Grand Maître Lam Man Fai (à gauche).

Au début de 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (au centre) remet à Jeffi Chao Hui Wu la plaque de président de l'Association australienne de Xingyi Quan de l'école Zhao, sous le témoignage du Grand Maître Lam Man Fai (à gauche).



En décembre 2024, l'oncle martial Zhang Licheng et le Grand Maître Lam Man Fai (à gauche) attestent la nomination de Wu Chaohui, absent ce jour-là, à la présidence de l'Association australienne de Xingyi Taiji Quan de l'école Zhao.

En décembre 2024, l'oncle martial Zhang Licheng et le Grand Maître Lam Man Fai (à gauche) attestent la nomination de Jeffi Chao Hui Wu, absent ce jour-là, à la présidence de l'Association australienne de Xingyi Taiji Quan de l'école Zhao.



En décembre 2024, l'oncle martial Zhang Hongtao (à droite) et le Grand Maître Lam Man Fai (à gauche) attestent la nomination de Wu Chaohui, absent ce jour-là, comme détenteur de la lignée australienne du Xingyi Taiji Quan de l'école Zhao.

En décembre 2024, l'oncle martial Zhang Hongtao (à droite) et le Grand Maître Lam Man Fai (à gauche) attestent la nomination de Jeffi Chao Hui Wu, absent ce jour-là, comme détenteur de la lignée australienne du Xingyi Taiji Quan de l'école Zhao.



Plaque-certificat de détenteur de la lignée australienne du Xingyi Taiji Quan de l'école Zhao.

Plaque-certificat de détenteur de la lignée australienne du Xingyi Taiji Quan de l'école Zhao.



Plaque de président de l'Association australienne de Xingyi Taiji Quan de l'école Zhao.

Plaque de président de l'Association australienne de Xingyi Taiji Quan de l'école Zhao.

Page d'accueil officielle de l'Australian International Qigong TaiChi Academy :

<https://taichiau.org/>



澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong TaiChi Academy

[首页](#) | [ENGLISH](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)
[Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#)
[Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربي](#)

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康

丹体本源

丹田为根 · 气为主宰 · 形为用
内外兼修 · 阴阳平衡 · 天人合一

Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance
Unity of Heaven and Human



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承



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



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



2024年，赵宏伟宗师正式收巫朝晖为入室弟子，传承车氏形意拳第九代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起：巫朝晖、赵宏伟宗师、林文辉宗师



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



“丹体本源”体系是巫朝晖在三十余年武学、气功与养生持续实践的基础上逐步提炼与整合的核心方法论。

—— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 Over 70 DOI-registered works have been permanently archived / integrated into the following international scholarly infrastructures.



WorldCat[®]
OCLC

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



Australia
PANDORA / TROVE
National Library of Australia
PANDORA / TROVE



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



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



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



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

★ 与全球图书馆、国家图书馆、开放科学及学术系统同步 · 长期保存 · 全球可见 ★ Synchronized with global libraries, national libraries, open science and academic systems • Long-term preservation • Global visibility

90

English: The Chinese version shall prevail.

Français: La version chinoise prévaut.

Español: La versión en chino prevalece.

В качестве основы использовать китай

ский текст

중국어 원문을 기준으로 함

日本語: 中国語版を正とします。

العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة: العربية.

Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Page d'accueil officielle de l'Australian International Qigong TaiChi Academy :

<https://taichiau.org/>



原创武学文献（十语全球同步出版）



实修实练 体悟真功（原创武学专著）



国际活动庆典



Page d'accueil officielle de l'Australian International Qigong TaiChi Academy :

<https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy



学院首页

ENGLISH

中文首页

关于我们

联系我们



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

学院标志

活动庆典

功夫天地

人物介绍

练功交流

学院宗旨

会长顾问

诚邀合作

太极起源

合作伙伴

Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy

Disclaimer

名家经典

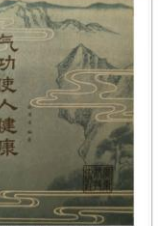
 李经梧 著 李经梧传陈吴太极拳集	 《大道显隐》 梅墨生 著	 《一拳一世界》 单颖 著	 《陈家沟健体太极》 林文辉 著	 《气功使人健康》 林厚省 著	 李氏形意太极拳 李春苓主编



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

Réflexions sur la posture Santishi du Xingyi Quan

— Un parcours empirique, de « l'effort de tout le corps » à « la mise en charge des hanches »

Auteur / Wu Chaohui (JEFFI CHAO HUI WU)

Chercheur international indépendant / Héritier des arts martiaux

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

(Le présent texte est un témoignage empirique à la première personne, fondé sur de nombreuses années de pratique corporelle. Il ne constitue ni un exposé théorique ni un guide pédagogique ; toutes les données et observations proviennent de journaux d'entraînement continus et du retour direct du corps.)



Image de couverture : Wu Chaohui pratiquant Santishi dans la lumière de l'aube.

Résumé

Le présent texte est un long témoignage empirique à la première personne de Wu Chaohui (Jeffi Chao Hui Wu), héritier de la neuvième génération du Xingyi Quan et héritier de la lignée orthodoxe du Taiji des écoles Chen et Wu, fondé sur plus de trente années de pratique. Son cœur est le processus de réorganisation structurelle par lequel l'auteur est passé de l'état du débutant — « tout le corps crispé, douleur aiguë au genou au bout de deux minutes » — à celui où « aucune partie du corps ne force, les deux talons portent naturellement le poids et la posture peut être tenue vingt minutes sans douleur ni courbature », grâce à une série d'entraînements progressifs et systématiques.

Le texte se détache des récits martiaux traditionnels centrés sur l'« illumination soudaine » ou des sensations internes ésotériques et établit une démarche empirique fondée sur le retour physique. Deux années de posture Mabu ont servi de fondation pour résoudre la compensation du genou liée au verrouillage de la hanche ; l'équilibre unipodal Danti, yeux fermés, a développé la proprioception et l'équilibre dynamique ; la marche Wugen quotidienne a travaillé l'élasticité fasciale. Enfin, l'usage singulier d'un « parapluie comme lance (ou d'un bâton comme lance) » a servi d'étalon matériel pour transformer l'ancien principe du Xingyi, « quitter la lance pour devenir poing », en coordonnées spatiales physiques vérifiables.

Le texte clarifie non seulement l'isomorphisme structurel entre le Xingyi Quan et le Taiji Chen-Wu dans la « mise en charge de la hanche arrière et l'exploration légère de la jambe avant », mais avance aussi une idée particulièrement féconde pour l'enseignement martial moderne : l'essentiel de Santishi ne réside pas dans une « posture musculaire standard », mais dans la reconstruction de la mise en charge osseuse et de l'élasticité fasciale. L'auteur souligne qu'un maître ne peut transmettre directement une « sensation intérieure » ; il cherche donc, au moyen d'étalons physiques auto-vérifiables — oscillation de la pointe du parapluie, degré de douleur du genou, fréquence respiratoire — à offrir aux pratiquants futurs une voie reproductible permettant de franchir l'écart inhérent à la transmission de maître à disciple.

Filiation et origine des lignées (préambule au texte principal)

Mon exploration martiale a commencé avec l'initiation du Grand Maître Lam Man Fai en 1992, s'est enracinée dans ma rencontre avec le Grand Maître Zhao Hongwei en 2007 et a finalement reçu, en 2024, la confirmation conjointe de la transmission orthodoxe par les Grands Maîtres Shan Ying et Zhao Hongwei. Ces trois transmissions constituent ensemble la source de lignée de mon travail empirique en Xingyi Quan et en Taiji Quan, et le fondement de toutes mes observations corporelles.

I. Fondation de l'initiation : Grand Maître Lam Man Fai (disciple direct de première génération de la méthode de Wang Xi'an)

En 1992, j'ai commencé à étudier systématiquement le qigong et le taiji auprès du Grand Maître Lam Man Fai. Sa filiation est particulièrement profonde : il est non seulement disciple direct de première génération de la méthode de Wang Xi'an, mais aussi disciple direct des maîtres de qigong Lin Housheng, Luo Peiyu, Lin Hai et Sun Dafa. Il a posé les fondations de ma compréhension, développée pendant plus de trente ans, de la structure corporelle, de la circulation du qi et du sang, ainsi que des lois du relâchement et de l'enracinement. La méthode qu'il m'a transmise — « conduire la forme par le qi, entrer dans le calme par le relâchement » — a constitué la condition fondamentale qui m'a ensuite permis de mettre les hanches en charge dans Mabu et de trouver l'élasticité fasciale dans la marche Wugen. Lorsque j'ai officiellement fondé l'Australian International Qigong TaiChi Academy en 2024 et en suis devenu président, le Grand Maître Lam Man Fai, en tant que frère aîné de l'école, m'a accordé un soutien et une attention profonds.

II. Transmission directe du Xingyi : Grand Maître Zhao Hongwei (fondateur et détenteur général de la lignée Zhao du Xingyi-Taiji)

En 2007, présenté par le Grand Maître Lam Man Fai, j'ai rencontré à Shenzhen le Grand Maître Zhao Hongwei. Disciple direct de Li Chunling, surnommé le « Roi de la force divine du Nord-Est », Zhao Hongwei est un véritable héritier du système de force intégrée et de combat du Xingyi Quan. En 2024, il m'a officiellement accepté comme disciple interne, me transmettant la neuvième génération du Xingyi Quan de l'école Che (Che Yizhai), et m'a remis les plaques de détenteur de la lignée australienne du Xingyi Quan de l'école Zhao et de président de l'Association australienne de Xingyi-Taiji Quan. Son système de « force intégrée » et de « combat réel » m'a permis de comprendre véritablement la mécanique du

principe « quitter la lance pour devenir poing » et, sous sa direction, de regarder Santishi avec la plus grande honnêteté.

III. Lignée orthodoxe du Taiji : Grand Maître Shan Ying (disciple direct du Grand Maître Li Jingwu)

En 2024, je suis officiellement devenu disciple interne du Grand Maître Shan Ying. Disciple direct du Grand Maître Li Jingwu, il est également frère d'école des « Quatre Gardiens » de Chenjiagou. Je suis ainsi devenu héritier de la douzième génération du Taiji Chen et de la sixième génération du Taiji Wu. Au cours de longs échanges en tête-à-tête, Shan Ying m'a transmis les principes du Taiji et m'a offert deux ouvrages précieux, « Recueil du Taiji Chen-Wu transmis par Li Jingwu » et « Manifestation et retrait de la Grande Voie ». Le « relâchement-enracinement » et la « transformation de la force » du Taiji qu'il transmet complètent précisément la « force intégrée » du Xingyi transmise par Zhao Hongwei, me permettant, dans Santishi, de comprendre la « ligne droite » du Xingyi à partir du « cercle » du Taiji.

IV. Racine fondatrice : Grand Maître Li Jingwu (figure majeure de la synthèse du Taiji Chen et Wu)

Le Grand Maître Li Jingwu fut une figure majeure des arts martiaux modernes, ayant intégré les écoles Chen, Wu, Yang et Sun du Taiji. Il participa à l'élaboration de la forme simplifiée en 24 mouvements de la Commission nationale des sports et fit lui-même la démonstration dans le premier film pédagogique chinois consacré au « Taiji simplifié ». En tant que disciple de deuxième génération de Li Jingwu, j'ai pu accéder simultanément aux lignées de la douzième génération Chen et de la sixième génération Wu. Cette perspective transversale m'a permis de reconnaître, dans Santishi, une origine structurelle commune avec « Bao Qixing » du Taiji Wu et « Lan Que Wei » du Taiji Chen au niveau de la base corporelle.

Préface

Mon niveau de gongfu n'est pas élevé, mais j'ai pris mon corps pour laboratoire et consigné plus de trente années de compréhension de la structure. Si ces observations peuvent éviter quelques détours à ceux qui viendront après moi, cela me suffit.

Avant d'entrer dans le texte, je veux répondre à une question : pourquoi écrire cet article ? Ce n'est pas un manuel d'enseignement, ni une tentative de prouver qu'une méthode est supérieure à une autre, ni la construction d'une nouvelle théorie martiale. Je souhaite consigner intégralement le processus réel de transformation vécu par un pratiquant de longue durée, afin que ceux qui viennent après sachent qu'un changement de structure corporelle ne naît pas d'une formule, mais d'une succession d'entraînements longs, monotones et souvent traversés par le doute. Dans la transmission traditionnelle, j'ai vu trop de récits qui ne parlent que du résultat et jamais du chemin. Les histoires d'« illumination » et de « déclic soudain » masquent souvent l'essentiel : le corps ne change pas à cause d'une phrase ; il change par la répétition correcte, répétée encore et encore. Je voudrais que ce texte soit une trace empirique : même si, au début, deux minutes de posture font mal aux genoux, même si l'on doute d'en être capable, le corps finit par répondre si l'on continue à chercher la structure juste.

Durant ce processus, je n'ai pas seulement pratiqué les postures statiques. Avec le Grand Maître Lam Man Fai, j'ai travaillé la grande perche de Taiji de 4,5 mètres, le sabre Chunqiu élémentaire du Taiji, ainsi que mes doubles épées de Taiji à longues houppes. Ces armes ne sont pas des « exercices annexes », mais des validations croisées d'une même structure sous différentes charges : la grande perche m'oblige à abandonner la force locale ; le grand sabre m'impose de charger les hanches ; les longues houppes des doubles épées constituent un système de retour impitoyable — si la houppe flotte, la force est rompue ; si elle suit, la force passe. Santishi est à la fois l'aboutissement et le point de départ de toutes ces validations.

On dit souvent : « Dix ans de Taiji sans franchir la porte ; un an de Xingyi et l'on peut tuer. » Mais cette formule a probablement suscité plus de malentendus qu'elle ne transmet d'information. Beaucoup comprennent « un an de Xingyi » comme « un an suffit pour savoir combattre », se précipitent, puis consomment des années dans les Cinq Éléments et les Douze Formes sans jamais toucher le véritable seuil du Xingyi. J'ai été l'un d'eux, peut-être

pire : j'ai « pratiqué » bien plus d'un an, consacré deux années entières à Mabu puis plusieurs autres à chercher Santishi, jusqu'à douter fondamentalement de ma capacité à développer une puissance utilisable en combat. J'ai fini par comprendre que la condition réelle de la formule est qu'avant même de travailler les enchaînements, le corps possède déjà une base permettant d'émettre la force. Cette base ne vient pas des formes, mais du travail des postures. Traditionnellement, le Xingyi demande très directement de « tenir les postures trois ans ». Beaucoup de débutants y voient une épreuve artificielle ou un mysticisme de la tradition. Plus de deux années d'expérience corporelle m'ont convaincu du contraire : sans remodelage du squelette et désensibilisation du système nerveux, les Cinq Éléments et les Douze Formes ne peuvent réellement entrer dans le corps ; on ne développe que de la force maladroite et des blessures.

Mon propre parcours vers Santishi a précisément eu pour prélude plus de deux années de Mabu : y construire la base et la mise en charge des hanches ; développer ensuite la proprioception et la coordination fasciale par l'équilibre Danti sur une jambe, yeux fermés ; former la force intégrée dynamique par la marche Wugen quotidienne ; puis revenir enfin à Santishi. J'ai alors compris que ces exercices fondamentaux, apparemment sans rapport avec le Xingyi, étaient justement le seul passage qui m'ouvrait Santishi. Ce texte ne recherche ni l'exagération narrative ni la légende d'une « illumination », et ne cherche pas à rendre mystérieux ce qui est simple. Je veux seulement consigner comment, partant d'un débutant « crispé de la tête aux pieds, avec les genoux douloureux au bout de deux minutes », j'ai ajusté progressivement mes perceptions corporelles jusqu'à atteindre l'état où « aucune partie du corps ne force, les deux talons portent naturellement le poids et vingt minutes de posture ne provoquent ni douleur ni courbature ». Voici le relevé complet de cette expérience.

Chapitre I — Première rencontre avec Santishi

Mon initiation martiale n'a pas commencé par le Xingyi, mais par le Grand Maître Lam Man Fai. En 1992, j'ai commencé auprès de lui une étude systématique du qigong et du taiji. Cette année fut un tournant important de ma vie et posa les fondations de ma compréhension structurelle du corps pour les trente années suivantes. Sa méthode privilégie « conduire la forme par le qi » et « entrer dans le calme par le relâchement », en recherchant une coordination interne entre mouvement et immobilité plutôt que la force musculaire brute. Au début, j'ai rencontré les exigences corporelles et respiratoires les plus

élémentaires, de « suspendre le sommet de la tête » à « contenir la poitrine et étirer le dos ». Longtemps, ces notions sont restées théoriques : mon corps ne les avait pas encore assimilées.

En 2007, grâce à l'introduction du Grand Maître Lam Man Fai, j'ai rencontré à Shenzhen Zhao Hongwei, maître de Xingyi du Nord-Est et disciple direct de Li Chunling, le « Roi de la force divine du Nord-Est ». Son Xingyi met l'accent sur la force intégrée et le combat réel, un système puissant que je n'avais jamais rencontré dans mon travail antérieur de qigong et de taiji. Sous sa direction, je me suis véritablement engagé dans une pratique systématique du Xingyi Quan. Zhao Hongwei fonda ensuite sa propre école Zhao de Xingyi-Taiji ; en 2024, il m'accepta officiellement comme disciple direct et me nomma détenteur de la lignée australienne du Xingyi-Taiji de l'école Zhao ainsi que président de l'association australienne correspondante. Mais lors de ma première rencontre avec Santishi en 2007, l'expérience fut très mauvaise. Ma compréhension du travail de posture se réduisait encore à l'idée naïve que « rester debout longtemps produit du gongfu ». En suivant les exigences de base indiquées par mon maître, le résultat fut un désastre.

En Santishi, mon corps entraînait spontanément dans un état de tension de « niveau d'alerte maximal ». Je me souviens clairement : buste incliné vers l'avant, épaules remontées, taille crispée, bras forçant pour maintenir l'un en avant et l'autre en garde, jambe arrière tendue comme une barre de fer, genou directement chargé, chevilles verrouillées. Ce n'était pas « tenir une posture », mais résister de force ; toutes mes tensions instinctives inutiles étaient amplifiées. Après deux minutes, le creux de l'épaule brûlait, les bras ne tenaient presque plus, la jambe arrière tremblait, la taille devenait inconfortable et une douleur piquante apparaissait au genou. À la fin, je ne ressentais aucune « circulation », seulement une immense fatigue. Je me demandais : « Un an de Xingyi et l'on peut tuer ? Je n'arrive même pas à tenir la posture de départ ; que puis-je développer en un an ? » J'en parlai à Zhao Hongwei. Il ne corrigea pas mon mouvement et ne me reprocha rien ; il dit seulement : « Pratique chaque jour. Avec le temps, le gongfu entrera naturellement dans le corps. » En 2007, cela me semblait presque évasif. Je travaillais dur et imitais rigoureusement le maître : pourquoi tout mon corps souffrait-il ? Pourquoi ne sentais-je pas le gongfu « entrer » ? Plus tard, j'ai compris la simplicité profonde de cette phrase : le gongfu ne tient pas seulement à ce que l'on fait correctement, mais à la manière dont on vit chaque jour avec son propre corps.

Chapitre II — Sans en saisir l'essentiel

De 2007 et pendant longtemps, j'ai vécu dans l'état de « travailler très dur sans que le corps progresse réellement ». Avec le recul, mon erreur fondamentale dans Santishi était conceptuelle : puisque le Xingyi est un art de combat, pensais-je, Santishi devait être en permanence en état de combat ; et pour moi, combat signifiait muscles tendus, prêts à produire de la force. C'est une erreur typique de débutant et un obstacle majeur pour beaucoup de pratiquants traditionnels. J'assimilais « état de combat » à « crispation générale », alors que le véritable état devrait être « tension dans le relâchement, relâchement et enracinement unifiés » : le squelette soutient le corps et les muscles n'interviennent instantanément qu'au besoin. Mes épaules hautes, ma taille tendue et mes genoux chargés verrouillaient toutes les articulations. Dans cet état, aucune force intégrée ne peut naître, car la transmission est interrompue entre les articulations avant même d'atteindre le sol.

Un exemple vérifié maintes fois : au début, ma main avant était « portée » et ma main arrière « soutenue », les omoplates ne s'ouvraient pas et tout le poids du haut du corps reposait sur les bras. Ma force semblait être dans les bras, mais leur douleur montrait précisément qu'elle s'arrêtait au creux de l'épaule. La véritable force intégrée suit une chaîne complète : poussée du sol par le pied, rotation de la hanche, torsion de la taille, transmission par le dos, l'épaule, le coude puis la main. Je n'atteignais même pas le premier maillon. Pourquoi ? Parce que tout mon corps « pensait à forcer » : mon cerveau commandait aux muscles de tenir la forme au lieu de laisser le squelette la porter. Zhao Hongwei et Lam Man Fai furent très patients. Ils ne m'imposaient pas une prétendue « norme » de Santishi ; ils répétaient simplement : « Ne force pas. Relâche. » Je ne comprenais pas : le Xingyi n'est-il pas puissant et vigoureux ? Pourquoi fallait-il toujours se relâcher ? Peut-on avoir de la force en se relâchant ?

Avec ce doute, j'ai passé plusieurs années à aller et venir entre Santishi et les Cinq Éléments : incapable de tenir Santishi, je passais aux Cinq Éléments ; les sentant vides, je revenais à Santishi. Ce cercle m'a fait perdre beaucoup de temps et faisait osciller mon corps entre tension et mollesse, sans jamais trouver l'état « vivant sans être raide ». Jusqu'au jour où j'ai décidé d'arrêter provisoirement tout entraînement de Xingyi et de reconstruire ma structure corporelle à partir de la base la plus simple : Mabu.

Chapitre III — Mabu, la posture du cavalier



Figure 1 — Entraînement de l'auteur en posture basse Sipingma au bord de la mer.

La décision de « mettre le Xingyi de côté pour me consacrer à Mabu » ne venait pas d'une instruction du maître, mais d'une intuition née de longues années de pratique. Depuis 1992 auprès de Lam Man Fai, je pratique depuis plus de trente ans ; depuis mon installation au bord de la mer à Sydney, je me lève à 4 h 45 chaque jour et vais m'entraîner sur le littoral, quelles que soient les conditions, depuis plus de sept ans. L'apparition de Mabu n'a donc pas changé mon rythme de vie : elle fut un ajustement structurel naturel sur une route déjà suivie depuis plus de sept ans.

J'ai compris que la répartition « trois devant, sept derrière » de Santishi constitue essentiellement un défi d'équilibre asymétrique. Vouloir entrer dans cette structure dynamique asymétrique sans avoir stabilisé la base symétrique était une erreur d'ordre. Ce qui m'a vraiment fait arrêter le Xingyi fut pourtant la peur : si j'arrêtais Santishi, mon corps régresserait-il ? (En réalité, je n'étais même pas entré dans la pratique.) Et si une ou deux années de Mabu s'avéraient encore du temps perdu ? Je me demandais même si, trop âgé et trop raide, je pourrais encore développer la « force interne » décrite par les arts traditionnels. À cette époque, les postures devenaient de plus en plus pénibles et, chaque matin devant l'espace vide du bord de mer de Sydney, je ressentais une incertitude. Je me suis finalement convaincu par une raison simple : si je ne pouvais pas tenir Santishi, c'est que ma structure était fautive ; ajouter les Cinq Éléments sur une structure fautive ne ferait qu'aggraver l'erreur. Je n'avais d'autre choix que de repartir des fondations.

Au début de 2023, j'ai donc commencé un entraînement véritablement systématique de Mabu à Ramsgate Beach, Sydney. Vers 5 heures chaque matin, par tous les temps, je me tenais sur l'herbe, en tenue d'été légère et à séchage rapide, sans protection thermique, par des températures allant d'environ 20 °C en été à 7 °C en hiver, en sentant la plante des pieds au contact du sol. Les exigences de Mabu sont simples : pieds parallèles, largeur d'épaules, genoux fléchis et bassin abaissé. Mais la profondeur du geste n'apparaît qu'avec la durée. Au début, en posture haute — faible intensité, genoux légèrement fléchis — je ne pouvais tenir trente minutes qu'en tremblant fortement et en résistant. Pourquoi les jambes tremblaient-elles ? Parce que les muscles soutenaient tout : quadriceps contractés pour empêcher le corps de descendre, mollets travaillant sans cesse pour l'équilibre, plantes des pieds effectuant de micro-ajustements dans les chaussures. C'était une lutte musculaire contre la gravité, inefficace et coûteuse, qui provoquait surtout un problème : le verrouillage des hanches.

La clé de Mabu n'est en réalité pas la jambe mais la hanche. Lorsque l'articulation coxo-fémorale s'ouvre, le bassin peut soutenir le haut du corps comme un bol stable ; lorsqu'elle se verrouille, le poids se reporte sur le genou : douleur, fatigue des jambes et tremblements. J'ai connu cette phase. Je pensais d'abord que ma posture était mauvaise ; j'ai compris ensuite que je « m'asseyais » mal : je soutenais le corps avec les genoux au lieu de le laisser « s'asseoir » dans les hanches. J'ai alors ajouté quotidiennement de nombreux exercices assis d'ouverture des hanches : assis sur une chaise, jambes écartées, genoux orientés dans la direction des pieds, buste incliné en avant pour sentir l'ouverture profonde de l'aîne. Cet inconfort profond a progressivement libéré mes hanches naturellement raides. Mes journaux d'entraînement en portent de nombreuses traces. Ce n'est pas un geste technique, mais un signe de progression : l'acidité, la tension ou une légère sensation piquante au fond de l'aîne indiquaient que la structure passait de la compensation musculaire au soutien osseux.

Au centième jour de Mabu, je pouvais tenir plus de trente minutes en posture moyenne-basse sans tremblement marqué. Je n'ai pourtant pas recherché immédiatement la posture basse Sipingma ; j'ai conservé une posture plus haute et concentré toute mon attention sur la relation entre « mise en charge des hanches » et « relâchement des genoux ». Dès que les hanches portent, les genoux peuvent se relâcher ; dès que les genoux se relâchent, les hanches peuvent porter. Cette relation réciproque est devenue le seul problème central à éprouver continuellement. Après deux années complètes de pratique matinale, mon corps franchit un cap : je pouvais tenir huit minutes en Sipingma — cuisses presque parallèles au

sol, jambes fléchies à près de 90 degrés — sans trembler ni me fatiguer, avec un cycle respiratoire naturel d'environ 9,5 secondes et une fréquence cardiaque maximale autour de 133 bpm. Ces données furent enregistrées en temps réel par ma montre connectée au bord de la mer, non en laboratoire. Un cycle de 9,5 secondes signifiait que la respiration s'était suffisamment allongée, que l'amplitude diaphragmatique était importante et que le corps fonctionnait dans un état de faible dépense et d'oxygénation élevée.

Revenir à Santishi après ce niveau de Mabu produisit une différence fondamentale. La répartition « trois devant, sept derrière » se trouvait presque automatiquement sur la base construite par Mabu, notamment grâce à la structure en « bol porteur » créée par l'ouverture des hanches. Les trois dixièmes de légèreté du pied avant et les sept dixièmes de solidité du pied arrière n'étaient plus une répartition volontaire, mais l'inclinaison naturelle créée par l'orientation du bassin. Autrement dit, Mabu ne travaille pas les « jambes », mais les « hanches » ; Santishi ne dépend pas du « soutien des jambes », mais du « positionnement des hanches ». La « racine » acquise dans Mabu devient un « axe » dans Santishi. Pourtant, je n'ai pas encore repris les formes de Xingyi : j'ai choisi d'aller plus loin avec l'équilibre Danti sur une jambe, yeux fermés, afin de pousser ma proprioception dans une asymétrie extrême.

Chapitre IV — Équilibre Danti sur une jambe, yeux fermés

Après l'expérience systématique de Mabu, j'ai commencé un entraînement que beaucoup jugeraient presque « incompréhensible » : l'équilibre Danti sur une jambe, yeux fermés. « Danti » est un terme propre à mon système d'entraînement ; il s'agit essentiellement d'une posture unipodale, les mains tenant naturellement une sphère ou relâchées vers le bas, les yeux fermés, l'équilibre étant assuré uniquement par la plante du pied et le système vestibulaire. Pourquoi passer à une jambe après Mabu ? Parce que, même si Santishi place l'essentiel du poids sur la jambe arrière, le contact léger du pied avant — comme s'il « marchait sur une glace mince » — exige une perception d'équilibre extrêmement fine, amplifiée lorsque les yeux sont fermés. Au début, moins de trente secondes suffisaient pour que mon corps oscille et que j'ouvre instinctivement les yeux afin de retrouver un repère. Ce n'était pas de la peur : privé d'information visuelle, mon corps ne savait pas encore maintenir rapidement la posture à partir du seul retour de pression plantaire.

Pour franchir ce seuil, j'ai longtemps « recalibré » la sensibilité de la plante des pieds. La méthode était simple : après Mabu au bord de la mer, je choisissais une zone d'herbe assez

plane, me tenais sur une jambe, fermais les yeux et allongeais progressivement la durée — moins d'une minute, puis trois, cinq, dix minutes. J'ai observé un phénomène intéressant : la limite de l'équilibre unipodal yeux fermés ne tient pas vraiment à l'endurance de la jambe, mais à la capacité du cerveau à « filtrer les signaux ». Sans la vision, il reçoit une multitude de micro-signaux de pression venant du pied, de la cheville, du genou et de la hanche. S'il cherche à tout traiter simultanément, le corps oscille sous l'effet d'une « surcharge de signaux ». Lorsqu'il apprend à éliminer les informations secondaires et à ne suivre que le centre essentiel de pression sous le pied, l'équilibre connaît un saut qualitatif.

Après environ un an de pratique continue, mon record d'équilibre Danti yeux fermés atteignit 75 minutes consécutives sur la jambe gauche, le pied droit ne touchant jamais le sol. Il ne s'agissait pas d'une recherche de limite absolue : mon état était stable, sans perturbation extérieure, et j'ai décidé moi-même d'arrêter. À 75 minutes, je ne me suis donc pas arrêté parce que je ne pouvais plus tenir, mais parce que l'enregistrement empirique me paraissait suffisant. Dans « 75 minutes d'équilibre Danti les yeux fermés », j'ai consigné la séance complète, appuyée sur une vidéo HD continue et non montée, sans support extérieur, dispositif d'assistance ni retour visuel. Pour moi, ce fut une confirmation corporelle majeure : la structure de mise en charge des hanches construite par Mabou restait stable même dans l'asymétrie extrême d'un appui unipodal. Cette pratique m'a donné une connaissance corporelle réelle des « trois dixièmes de charge » du pied avant de Santishi : le pied avant ne porte pas zéro poids ; sa charge est dynamique, comme une antenne exploratrice prête à avancer ou reculer plutôt qu'un point d'appui fixe. Après près de deux ans combinant base symétrique par Mabou et équilibre asymétrique yeux fermés, j'ai décidé de faire ce que je voulais depuis longtemps sans oser : revenir à Santishi, non plus avec le corps d'un débutant, mais avec une structure déjà remodelée.

Chapitre V — La marche Wugen (« sans racine »)

Avant de revenir à Santishi, j'ai encore travaillé la marche Wugen. Par ce terme, je décris une manière de marcher talon décollé, utilisant l'élasticité et l'adhérence de l'avant-pied ou de toute la plante, le centre de gravité restant dans un soutien dynamique de l'avant-pied. À première vue, cela ressemble à marcher « sur la pointe des pieds » ou à « flotter », mais, correctement pratiqué, c'est tout autre chose : la propulsion ne vient pas des mollets, mais de l'adhérence plantaire et de l'activation de la zone Yongquan, en utilisant la réaction du sol pour faire avancer naturellement chaque pas. Je n'ai pas pratiqué cette marche sur un

terrain d'entraînement, mais dans la vie quotidienne : promenade depuis chez moi, entraînement matinal au bord de la mer, courses, promenade du chien — presque toute ma marche est devenue Wugen. Au début, l'avant des mollets était nettement douloureux, car « saisir le sol avec le pied et soulever légèrement le talon » diffère totalement de la marche instinctive talon-sol, déroulé du pied, poussée des orteils. Après deux ou trois mois, cette gêne disparut, remplacée par la sensation de pas très légers mais solidement posés. Je ne sentais même plus que je « pratiquais » : le corps choisissait lui-même cette manière de marcher. Pour changer rapidement de direction, démarrer brusquement ou marcher longtemps, elle me demandait nettement moins d'effort que la marche classique.

Ce qui m'a réellement convaincu que la marche Wugen était « entrée dans le corps » fut une expérience fortuite en plein air. Fin septembre 2025, j'ai voyagé 28 jours en Europe du Nord avec environ dix kilos sur le dos, marchant chaque jour de 15 000 à 20 000 pas en Wugen. En Norvège, une journée consistait à faire l'aller-retour jusqu'à Preikestolen, sentier accidenté de crête demandant habituellement environ 2 h 30 à l'aller et cinq heures au total. Avec dix kilos, j'ai parcouru l'ensemble en cinq heures et demie sans m'asseoir une seule fois, hormis un moment debout au bord d'une falaise pour regarder le paysage. Le lendemain, j'ai encore marché environ 20 000 pas en Wugen, sans douleur, fatigue ni inconfort. Cette confirmation fut plus directe que n'importe quelle donnée de posture : Wugen ne travaille pas le pas, mais l'« élasticité fasciale ». Lorsque les mollets cessent de pousser le sol et que le pied le « reçoit » par son adhérence, le corps peut absorber puis restituer la réaction du sol comme un ressort à chaque impact, permettant une marche longue et intense sans surcharge cardiaque supplémentaire. Pour Santishi, cela m'a appris que le « pas léger » du pied avant n'est pas absence de charge, mais charge dynamique : le passage de « vide » à « plein » puis à « vide » s'effectue en un instant par une infime variation de pression plantaire. Wugen est en quelque sorte un Santishi en mouvement.

Chapitre VI — Le parapluie comme lance

Après deux années de fondations en Mabu, l'équilibre Danti yeux fermés et le travail dynamique de force intégrée par Wugen, mon ressenti en revenant à Santishi était totalement différent. Mais c'est une tentative fortuite consistant à utiliser « un parapluie comme lance (ou un bâton comme lance) » qui m'a réellement permis d'assimiler la structure de Santishi.

Le Xingyi Quan tire son origine de la lance : c'est l'une de ses logiques fondatrices. Les anciens parlaient de « quitter la lance pour devenir poing » : acquérir d'abord la force intégrée de la grande lance, puis poser l'arme et incorporer son intention au poing. Une question me troublait pourtant : je n'avais jamais pratiqué la grande lance et n'en avais pas les conditions. Les anciens pouvaient s'entraîner dix heures par jour et secouer sans cesse la grande perche sous la surveillance d'un maître ; l'homme moderne le peut rarement. Ce principe devait-il donc rester, pour mon corps, une légende impossible à reproduire ? J'y ai longtemps réfléchi sans réponse, jusqu'au jour où, prenant par hasard un long parapluie fermé en Santishi, j'ai compris que je n'avais pas besoin d'une véritable grande lance : un objet capable d'en simuler la longueur et le centre de gravité suffisait pour rééprouver la manière dont la « force de lance » traverse le corps.

Avant ce parapluie, j'avais déjà pratiqué quelque temps la grande perche de Taiji de 4,5 mètres. Son inertie est considérable : le poids de l'extrémité produit un fort moment de levier ; si l'épaule, le coude ou le poignet se verrouille, ou si une force locale apparaît, la perche oscille violemment et la force n'atteint pas son extrémité. Elle m'obligeait à partir du pied et à transmettre par la hanche, la taille, le dos, l'épaule et le coude, comme dans un tuyau continu, au lieu de pousser avec les bras. Cette pratique m'a donné une mémoire corporelle de la transmission de la force intégrée. Lorsque j'ai ensuite pris le parapluie fermé, mon corps a immédiatement perçu le contraste : l'inertie de la grande perche avait disparu, mais la longueur physique restait.

J'ai alors expérimenté : après Mabu, je tenais chaque jour le long parapluie fermé en Santishi et reproduisais aussi précisément que possible une prise de lance : main avant comme la pointe, main arrière comme tenant le talon de la lance ; la poussée du pied arrière passait par la rotation taille-hanches, puis l'épaule, le coude et la main jusqu'à la pointe du parapluie. Le résultat dépassa mes attentes. Sans parapluie, mes bras « flottaient » facilement — main avant trop haute, main arrière trop basse, omoplates mal ouvertes. Avec le parapluie, sa longueur recalibrant immédiatement mes coordonnées spatiales : trop loin, le centre de gravité se perd ; trop près, on ne peut piquer ; la main arrière trouve naturellement la hauteur juste ; trop haut, le coude se suspend ; trop bas, l'épaule se verrouille. Je n'avais presque plus besoin de penser à « abaisser les épaules et laisser tomber les coudes » ou à « contenir la poitrine et étirer le dos » : l'objet dans la main plaçait naturellement le corps.

De la perche de 4,5 mètres au parapluie fermé, poids et longueur diminuent fortement, mais la logique est continue. La grande perche apprend à « ne pas être dévié par l'inertie » : la

moindre erreur structurelle fait fouetter l'extrémité et coupe la force à l'épaule. Le parapluie apprend à « ne pas être trompé par la légèreté » : parce qu'il est léger, on est tenté de le tenir avec la force brute du bras ; dès qu'on le fait, la pointe oscille et révèle la rupture de la chaîne. Le lourd impose ; le léger dévoile. Ensemble, ils permettent au corps de comprendre plus directement ce que signifie « la force naît du pied et traverse jusqu'au bout des doigts ».

C'est l'une des expériences centrales que j'ai décrites en détail dans « Cultiver la véritable essence du Xingyi-Taiji par le poing, l'épée et la lance ».

Dans ce travail du « parapluie comme lance (ou du bâton comme lance) », j'ai découvert quelque chose d'encore plus important : le point de départ de la force n'est effectivement pas le bras, mais l'instant où le talon arrière pousse le sol. En Santishi avec le parapluie, la stabilité de la pointe dépendait entièrement de l'ancrage du pied arrière : pied flottant, pointe instable ; pied solidement engagé, pointe stable comme une baïonnette. J'ai alors compris que la main avant ne « soutient » pas une posture : le pied arrière « envoie » une force. Toute la chaîne — pied, hanche, taille, épaule, coude, main — doit transmettre jusqu'au bout des doigts la poussée du sol comme une tige continue. Ce fut un tournant majeur : je suis passé de « chercher une sensation dans le vide » à « chercher la structure face à un objet réel ». Avec une lance en main, la main trouve naturellement sa place ; avec une lance en main, la force trouve naturellement sa direction.

Je dois toutefois préciser un point. Mon objectif, en tenant le parapluie en Santishi, n'était pas de développer une quelconque « force de lance », encore moins de devenir expert de la lance. Mon objectif était unique : corriger la structure de la forme. Le parapluie ou le bâton est, dans ma main, une « règle physique » et un « moniteur spatial ».

Premièrement, il empêche mes mains de « dériver ».

Sans parapluie, la main dépasse facilement sa limite ou se rétracte trop. La longueur physique de l'objet trace une ligne rouge absolue : trop loin, le centre se brise ; trop près, la force s'interrompt. Avec le parapluie, la main ne peut pratiquement plus se placer dans une position que l'on croit juste mais qui est en réalité fausse.

Deuxièmement, il coupe la force brute des bras.

Dès que les muscles du bras portent l'objet de force, la pointe oscille fortement. Le parapluie agit comme une alarme sans complaisance : dès que les muscles se contractent brutalement, il signale par son mouvement que la force s'est rompue à l'épaule. Pour le

stabiliser, je suis obligé d'abandonner la compensation du bras, de réapprendre à pousser le sol avec le pied arrière et à « verser » le poids jusqu'au bout des doigts.

Troisièmement, il empêche mon cerveau de surcommander.

Autrefois, en posture, je répétais mentalement : « épaules basses, coudes tombants, poitrine contenue, dos étiré » ; plus je le répétais, plus je me raidissais. Avec le parapluie, une seule chose compte : la pointe est-elle stable ? Lorsque l'attention passe de « l'intérieur du corps » à « l'objet réel dans la main », les tensions instinctives superflues tombent d'elles-mêmes.

Le parapluie comme lance m'a fait comprendre comment un instrument calibre une structure statique ; la structure dynamique des armes demande une autre validation. Dans mon travail des doubles épées de Taiji, j'utilise une paire dont le poids et la longueur diffèrent entre gauche et droite, et je force constamment l'échange des mains. Cette charge dynamique asymétrique oblige le corps à trouver de nouveaux points d'équilibre en mouvement et vérifie, pendant les permutations, si la mise en charge des hanches demeure valable face à des moments de force dynamiques. Je développerai séparément cette expérience des doubles épées dans un prochain relevé.

Chapitre VII — La percée décisive

Après avoir poursuivi quelque temps l'entraînement fondé sur l'expérience du « parapluie comme lance (ou du bâton comme lance) », un matin ordinaire, au bord de la mer, mon corps connu en Santishi un changement inédit. Rien de particulier ce jour-là : après ma préparation habituelle en Mabu, j'ai pris la position de départ, pied avant explorant, pied arrière poussant le sol, main avant levée, main arrière protégeant la poitrine — des gestes faits d'innombrables fois. Mais le retour corporel fut entièrement différent. Main, bras, épaules, taille et jambes cessèrent de forcer. Ce n'était pas un « relâchement » volontaire ni un ordre mental de « ne pas se crispier » : le corps entra de lui-même dans un état sans effort. Les omoplates descendirent naturellement, le poids des bras se déposa dans la taille et les hanches, les genoux restèrent légèrement fléchis sans se verrouiller, et la poussée du pied arrière ne venait plus d'une contraction musculaire mais du soutien osseux — le talon agissait comme une colonne porteuse directement posée au sol.

Dix minutes passèrent, puis vingt, sans douleur, fatigue ni raideur nulle part. À cet instant, j'ai compris que j'avais enfin trouvé le seuil du Xingyi. Cet état ne venait ni de l'imagination ni

d'une direction mentale ; il résultait de l'addition de tout ce qui précédait : mise en charge des hanches par Mabou, perception de l'équilibre par le Danti yeux fermés, élasticité fasciale par Wugen, direction de l'intention de lance par le parapluie ou le bâton. Lorsque toutes ces structures de base furent en place, l'état « sans effort » de Santishi apparut naturellement. J'ai ensuite consigné cette expérience dans « Le gongfu, c'est la vie ». À cet instant, je savais avoir trouvé le seuil du Xingyi : aucune partie du corps ne forçait ; seuls les deux talons portaient. Vingt minutes sans douleur ni fatigue. Pour moi, c'était le signe de l'apparition de la « force osseuse » : les muscles ne luttaient plus contre la gravité ; le squelette et la tension passive des fascias soutenaient le corps. La posture cessait d'être une « dépense » pour devenir une « accumulation ».

J'ai enfin compris le sens véritable de la phrase du maître : « Avec le temps, le gongfu entre naturellement dans le corps. » Pourquoi ne m'avait-il pas dit directement « charge les hanches » ? Pourquoi n'avait-il pas corrigé dès le début mon état d'alerte maximal ? Parce que le problème n'était pas qu'il ne voulait pas expliquer : tant que le corps n'a pas atteint l'état requis, les mots restent incompréhensibles et impossibles à réaliser. Dans les arts traditionnels, la transmission passe souvent moins par le langage que par le fait que le corps atteigne d'abord un certain stade ; alors une simple indication peut immédiatement « connecter » l'ensemble. Si, en 2007, j'avais entendu « mise en charge des hanches », mon corps l'aurait traduit par « forcer pour abaisser les hanches » — encore une action musculaire. Tant que le corps n'y est pas, les mots ne peuvent être compris : c'est l'enseignement le plus profond de cette expérience.

Chapitre VIII — Respiration

À ce stade, une question m'a particulièrement préoccupé. Beaucoup, connaissant mes résultats d'entraînement, me demandent comment je « garde l'intention au dantian » ou comment je « guide le qi par l'intention ». Ma réponse est toujours la même : je ne fixe jamais l'intention au dantian et je ne guide jamais le qi par l'intention. Cela peut sembler « rebelle » à certains pratiquants, car dans de nombreux systèmes internes, « garder l'intention au dantian » est présenté comme un passage obligé vers le travail interne. Pourtant, c'est précisément après avoir abandonné cette fixation que je suis véritablement entré dans l'état structurel du corps. Pour moi, fixer l'intention au dantian est une « fixation mentale locale » : elle verrouille l'attention sur une zone et peut au contraire y faire stagner qi et sang. Le véritable « qi » — si l'on veut employer ce mot — est une « pression fluide

interne » produite spontanément lorsque le squelette est aligné, la respiration longue et les fascias libres. Il n'est pas « conduit » par la pensée ; il apparaît par le relâchement.

Si mon cycle respiratoire moyen atteint 8,8 à 9,5 secondes, ce n'est pas parce que je fixe l'intention au dantian, mais parce que ma structure corporelle est suffisamment ouverte. La différence de pression entre thorax et abdomen crée un « effet de soufflet » et la respiration s'allonge naturellement. Si le point Baihui chauffe ou transpire légèrement en posture, ce n'est pas parce que j'y fixe l'intention, mais parce que l'afflux de qi et de sang y produit naturellement cette sensation. J'ai décrit ce point de manière systématique dans « Brève analyse de Xuling Dingjin » et « L'origine du Danti ». Je considère la fixation de l'intention comme un outil ; si l'on a trouvé un état où le corps fonctionne de lui-même sans cet outil, on peut le déposer. Il faut préciser qu'il s'agit de ma méthode issue d'une pratique personnelle de longue durée et qu'elle ne représente pas les autres lignées. Je ne nie pas l'utilité pédagogique de la concentration au dantian à certains stades ; mais dans mon expérience, lorsque le squelette porte déjà de lui-même, respiration et circulation se produisent automatiquement sans intervention mentale supplémentaire.

Chapitre IX — Isomorphisme du Taiji et du Xingyi

À un certain degré de pratique, mon héritage de la lignée orthodoxe Chen-Wu du Taiji a commencé à jouer un rôle. En Santishi, j'ai soudain compris que cette posture n'était pas isolée : elle partage fondamentalement le même modèle squelettique que l'ouverture « Bao Qixing » du Taiji Wu et l'ouverture « Lan Que Wei » du Taiji Chen. Ce ne sont pas trois gestes, mais trois manifestations d'une même structure corporelle. La répartition « trois devant, sept derrière » de Santishi apparaît dans Bao Qixing comme un état de réserve, pied arrière plein et pied avant vide ; dans Lan Que Wei, elle se manifeste par un Peng contenu et une posture prête à émettre. Santishi est une « posture de baïonnette », Bao Qixing une « posture de combat version Taiji », Lan Que Wei la version dynamique de la même structure. Leur logique de base est identique : « hanche arrière porteuse, jambe avant légère et exploratrice », formant un arc-ressort prêt à partir.

J'ai consigné cette compréhension dans « Cultiver la véritable essence du Xingyi-Taiji par le poing, l'épée et la lance » et dans « Brève biographie du grand maître du Taiji Li Jingwu — histoire moderne du Taiji Chen-Wu ». Li Jingwu fut un grand maître ayant intégré les écoles Chen, Wu, Yang et Sun. Dans sa lignée de deuxième génération, j'accède simultanément aux filiations Chen de douzième génération et Wu de sixième génération. Cela me permet

de réexaminer la structure du Xingyi depuis le Taiji : la main avant de Santishi, projetée comme une pointe de lance, correspond à une mise en forme du Peng ; la main arrière en cercle, comme tenant le talon de la lance, correspond au commencement du Lü. Des voies différentes conduisent au même principe : la « mise en charge structurelle ».

Le même isomorphisme s'est confirmé dans mes doubles épées de Taiji à houppes mi-longues, création personnelle. Les houppes sont légèrement plus courtes que les lames et leur inertie retarde leur mouvement. Lorsque la mise en charge des hanches est stable et que la force part du pied, traverse taille et hanches puis atteint la pointe de l'épée, les houppes suivent naturellement comme une queue portée par un courant d'air, avec des arcs ronds et un rythme uniforme. Mais au moindre effort local de l'épaule ou du coude, elles flottent aussitôt, s'enroulent autour de la lame ou frappent le corps. Elles ne mentent pas : elles amplifient chaque rupture de la chaîne de transmission. La structure validée par les doubles épées revient, dans Santishi, au même état : « aucune partie du corps ne force, les deux talons portent naturellement ». L'arme prolonge le travail de posture ; la posture est le retour de l'arme ; toutes deux partagent le même squelette.

Je développerai dans de futurs articles la comparaison structurelle précise entre Xingyi et Taiji afin de conserver ici un thème bien centré.

Chapitre X — Une lance en main

Après toutes ces validations empiriques, j'ai condensé dans mon système d'entraînement une phrase très courte mais importante pour moi : avec une lance en main, les mains trouvent naturellement la bonne position. Cela peut sembler littéraire, mais, dans mon expérience corporelle, cette phrase possède une base physique et structurelle très concrète.

Premièrement, la longueur physique de la lance calibre directement les coordonnées spatiales de Santishi. Avec un parapluie ou un bâton, la main avant ne peut être trop loin — le centre de gravité se perd — ni trop près — on ne peut piquer. La longueur de l'instrument oblige automatiquement le bras à trouver sa position la plus naturelle entre « coude tombant » et « épaule abaissée ».

Deuxièmement, la structure de la lance oblige la force à se transmettre de la plante du pied jusqu'au bout des doigts. Avec une lance, on ne pense pas à « pousser » la pointe avec les bras, car elle oscillerait ; on pousse naturellement le sol avec le pied arrière, on fait tourner

taille et hanches et l'on « verse » le poids de la colonne et du tronc dans la pointe. Ce processus constitue la base physique de la force intégrée dans Santishi.

Troisièmement, la présence de la lance donne à l'« intention » un ancrage réel. Le Xingyi dit : « Le poing sans poing, l'intention sans intention », mais ce qui manque le plus au débutant est précisément un point où poser l'intention. Un objet en main fournit une véritable cible : chaque ajustement vise à orienter la pointe vers l'objectif et à stabiliser le corps de la lance. Cette recherche concrète est infiniment plus précise que d'imaginer abstraitement le « qi descendant au dantian ». Si l'on me demandait aujourd'hui comment enseigner Santishi à un débutant, je dirais : donnez-lui un bâton et faites-le tenir Santishi. Inutile de lui expliquer longuement d'abaisser les épaules ou de contenir la poitrine : l'objet l'y conduira naturellement.

Chapitre XI — Le dilemme de l'homme moderne

Après ces observations, je veux ajouter un phénomène remarqué dans l'enseignement : pourquoi l'homme moderne a-t-il de plus en plus de mal à tenir Santishi ? À mon sens, le problème n'est pas Santishi lui-même, mais le fait que notre corps a été profondément transformé par le mode de vie moderne.

L'homme moderne passe l'essentiel de son temps assis au travail. Les hanches restent longtemps en flexion, le grand fessier et les rotateurs profonds sont inhibés, l'articulation coxo-fémorale se resserre et perd de l'amplitude ; parallèlement, genoux et chevilles subissent de fortes pressions statiques. Cette structure de « hanches serrées, genoux relâchés » est précisément une faiblesse majeure en Santishi, car elle empêche la « mise en charge de la hanche arrière ». Lorsque l'on veut s'asseoir vers l'arrière sans pouvoir ouvrir la hanche, le poids tombe sur le genou ; dès que celui-ci est chargé, le corps utilise instinctivement les mollets pour résister. Ainsi, beaucoup ont immédiatement mal aux genoux, tremblent ou ressentent rapidement une forte fatigue. Ce n'est ni manque d'effort ni difficulté excessive de Santishi : leur structure corporelle a été « domestiquée » par la vie moderne jusqu'à ne plus savoir porter correctement.

Au bord de la mer à Sydney, je vois souvent au petit matin des personnes âgées et des jeunes venir s'exercer. Leur démarche, leur manière de s'asseoir et de se tenir debout révèlent souvent des hanches verrouillées, un centre relâché et un centre de gravité élevé. Ce n'est pas leur faute : c'est un « remodelage » du corps par la civilisation moderne. Pour

l'homme contemporain, la première question de Santishi n'est donc pas « la posture est-elle correcte ? », mais « la hanche peut-elle encore s'ouvrir ? ». C'est pourquoi je place Mabu et l'ouverture assise des hanches avant Santishi. Il faut d'abord restaurer la capacité structurelle de la hanche à porter le poids ; alors seulement Santishi peut réellement entrer dans le corps.

Chapitre XII — Conclusion

Je veux enfin résumer toutes mes observations en une phrase : « Santishi est la posture du combat à la baïonnette. »

Grande perche de 4,5 mètres, sabre Chunqiu, doubles épées à longues houppes, long parapluie fermé : ces instruments m'ont accompagné dans tout le processus de validation, de la « compensation musculaire » au « soutien osseux ». Chacun a révélé sous un angle différent les failles de ma structure et, finalement, tous ont donné le même retour de « passage libre » sur une ossature où les hanches portent. Santishi n'est pas simplement « tenir un pieu » : c'est « tenir la lance, prêt à partir ». La main avant est la pointe, la main arrière tient le talon, le pied arrière qui pousse le sol « envoie la lance », le pied avant léger « explore la route » ; le corps entier devient un fusil muni d'une baïonnette. Santishi n'est pas « se préparer au combat », mais « demeurer dans l'état de combat ». Avec une lance en main, les mains se placent naturellement ; avec une racine sous les pieds, la force se transmet naturellement du sol aux doigts ; lorsque le corps a achevé sa « restructuration », tenir Santishi cesse d'être « s'entraîner » et devient « se reposer ».

Après deux années de fondations en Mabu, la reconstruction de l'équilibre par le Danti yeux fermés, le travail dynamique de force intégrée par Wugen et la continuité de l'intention de lance grâce au « parapluie comme lance », j'ai finalement transformé Santishi d'une « faiblesse née de la tension générale » en un état où « aucune partie du corps ne force et les deux talons portent naturellement ». Ce ne fut pas une « illumination » instantanée, mais un processus progressif, long, composé d'innombrables réveils à cinq heures du matin.

Je dois le dire avec franchise : parmi tous les domaines auxquels je me consacre, les arts martiaux sont celui où je suis le plus faible ; et, dans mon propre système martial, le Xingyi Quan est encore le maillon le plus faible. Ce n'est pas de la modestie, mais une appréciation lucide de ma capacité réelle au combat. C'est précisément parce qu'il s'agit de mon

domaine le plus faible que j'ai pu voir avec le plus de netteté tout le chemin qui mène de « ne pas savoir » à « savoir faire ».

Après toutes ces années de pratique, mon constat le plus profond est le suivant : un maître peut corriger le mouvement d'un disciple, mais il ne peut jamais corriger directement sa sensation intérieure. Le mouvement est extérieur, visible et corrigeable par les mots ; la sensation est intérieure, enfouie dans les commandes du système nerveux, dans l'instant où un muscle se crispe ou dans le réflexe qui verrouille une articulation. Le maître peut abaisser votre épaule de sa main, mais il ne peut vous dire si, au moment où vous sentez l'épaule descendre, votre cerveau émet un ordre de force ou un ordre de lâcher-prise. Ce fossé, le maître ne peut le franchir pour vous ; seul le disciple peut le traverser au cours d'une longue pratique.

C'est pourquoi je n'écris pas cet article pour prouver que je suis un combattant remarquable, ni qu'une méthode est meilleure qu'une autre, ni pour établir une nouvelle théorie martiale. Je veux offrir à chaque personne seule face à Santishi une « règle permettant de corriger soi-même sa sensation intérieure » : vérifier par la stabilité de la pointe du parapluie si la main dérive ; par la douleur du genou si la hanche porte réellement ; par la profondeur de la respiration si le corps s'est véritablement relâché. Lorsque le maître n'est pas présent, ces retours physiques permettent d'examiner soi-même son corps.

Il existe de nombreuses écoles de Xingyi Quan dans le monde et aucune norme absolue. Les normes d'école relèvent de la forme ; la réalité structurelle obéit à des lois communes. Si l'on développe la mise en charge des hanches, le soutien squelettique et la force intégrée, on trouve sa propre norme, adaptée à son corps. Que l'on pratique le Xingyi, le Taiji ou un autre art interne, des voies différentes finissent par converger.

Si ce relevé peut éviter à ceux qui viendront après moi quelques-uns des détours que j'ai moi-même parcourus, je ne l'aurai pas écrit en vain. En terminant ce texte, je n'ai pas eu le sentiment d'« avoir achevé quelque chose », mais plutôt celui que « le corps venait de faire son propre rangement ».

Fin du texte

Annexe : articles connexes et liens

Les entrées ci-dessous ont toutes été vérifiées et extraites du tableau joint. Les liens sont retenus dans l'ordre de priorité NLA, AWA, site web, forum ; aucun lien non confirmé dans le tableau n'est ajouté.

1. « Cultiver la véritable essence du Xingyi-Taiji par le poing, l'épée et la lance »

Présentation : à partir d'un entraînement de longue durée au poing, à l'épée et à la lance, le texte consigne des expériences pratiques sur la structure corporelle, les armes et la compréhension des voies de force en Xingyi et en Taiji.

Lien associé : <https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. « Le Xingyi Quan enraciné en Australie »

Présentation : fondé sur une filiation authentique, des documents historiques, une pratique corporelle de longue durée et la transmission outre-mer, le texte retrace le passage du Xingyi Quan de la Chine à l'Australie et l'expérience personnelle de l'auteur.

Lien associé : <https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. « Les quatre lignées martiales de Wu Chaohui en Australie »

Présentation : synthèse de plus de trente années de pratique, de transmissions traditionnelles et de relevés empiriques corporels, présentant systématiquement les quatre lignées martiales reçues et poursuivies par l'auteur.

Lien associé : <https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. « Le gongfu, c'est la vie »

Présentation : autour des postures, du Taiji, du Xingyi, des doubles épées, de l'équilibre Danti yeux fermés et de la marche Wugen, le texte consigne le processus par lequel le gongfu s'intègre progressivement à la vie quotidienne.

Lien associé : <https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. « 75 minutes d'équilibre Danti les yeux fermés »

Présentation : relevé complet d'une station unipodale yeux fermés de 1 h 15 min 32 s ; au terme de l'exercice, le corps, la respiration et la conscience demeuraient stables, et l'auteur a choisi lui-même d'arrêter.

Lien associé : <https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. « Remodelage et renforcement des fascias »

Présentation : observations sur l'évolution du réseau de tension corporelle, de la stabilité et de la transmission de la force au cours d'un travail prolongé de Mabu, Santishi, Taiji, Xingyi,

épées simples et doubles et équilibre Danti yeux fermés.

Lien associé :

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. « Les cinq seuils de Mabu »

Présentation : à partir d'une pratique prolongée de Mabu, le texte consigne la continuité de l'entraînement, la structure de la base et l'adaptation corporelle ; il peut être mis en regard de l'expérience décrite ici, consistant à « reconstruire d'abord la base avant Santishi ».

Lien associé :

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. « Comment pratiquer Mabu sans blesser les hanches »

Présentation : centré sur la relation hanche-genou et la manière de porter le poids en Mabu, le texte consigne l'expérience corporelle de l'auteur concernant la mise en charge des hanches et le relâchement des genoux.

Lien associé :

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. « Xingyi-Taiji de l'école Zhao en Australie »

Présentation : relevé du processus de transmission du Xingyi-Taiji de l'école Zhao en Australie, fondé sur le cadre d'entraînement, les points de pratique, les corrections des sensations corporelles et les conceptions martiales transmis par le Grand Maître Zhao Hongwei.

Lien associé : <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

Photographies associées



Entraînement de Santishi de l'auteur près d'un glacier en Islande



Entraînement de Santishi de l'auteur au bord de la mer à Sydney



Wu Chaohui pratiquant à Sydney les doubles épées de Taiji à houppes mi-longues



Ci-dessus : Wu Chaohui pratiquant le sabre Chunqiu du Taiji de style Chen



Wu Chaohui pratiquant Santishi (vue de face)



形意拳

三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开髋·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本
Long-term Practice · Whole-Body Power · Fist and Spear from the Same Root · The Body as the Source

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

文章要点

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

相关元素

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



拳

Fist

剑

Sword

刀

Saber

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

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

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

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：
www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID
<https://orcid.org/0009-0009-5318-3027>

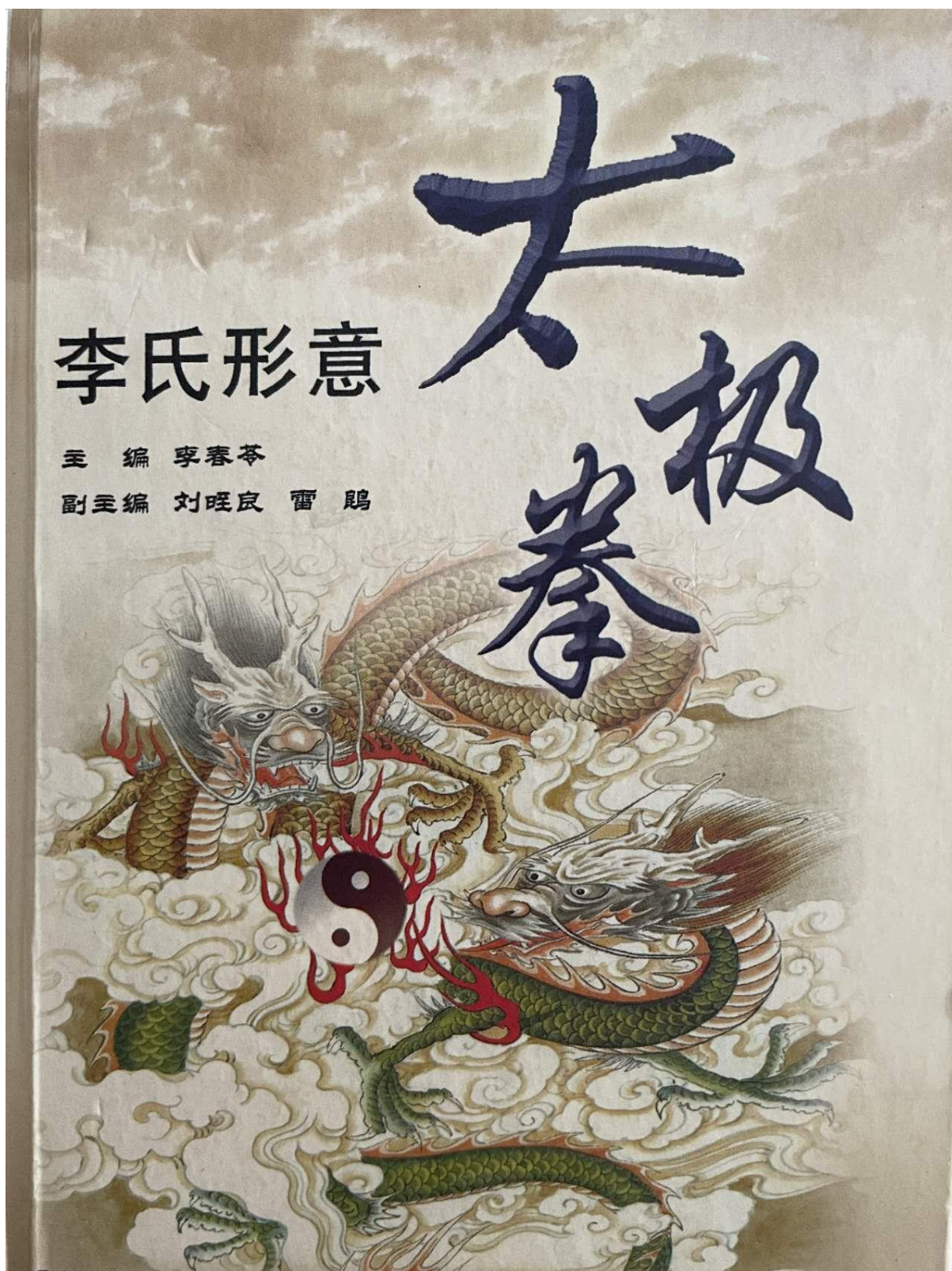
独立创作 · 实证记录 · 长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

出版日期
2026 年 7 月

Published
July 2026

巫朝晖著《练出形意太极拳剑枪真意》



«Xingyi Taijiquan de la escuela Li», obra dirigida por el Gran Maestro Li Chunling.

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

Cuadro de linaje del Xingyi Quan de la escuela Che (Che Yizhai)

Cuadro de linaje del Xingyi Quan de la escuela Che (Che Yizhai)

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

Gran Maestro Zhao Hongwei, anteriormente conocido como Zhao Xifeng.



El Gran Maestro Li Chunling y su esposa (sentados en primera fila), fotografiados con familiares, amigos y discípulos.

Ubicación del Gran Maestro Zhao Hongwei (anteriormente Zhao Xifeng) en la segunda página del cuadro de linaje del Xingyi Quan de la escuela Che.

El Gran Maestro Li Chunling y su esposa (sentados en primera fila), fotografiados con familiares, amigos y discípulos.

El Gran Maestro Zhao Hongwei (anteriormente Zhao Xifeng), en la segunda página del cuadro de linaje del Xingyi Quan de la escuela Che.



A comienzos de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei (derecha) entregó a Jeffi Chao Hui Wu la placa de responsable del linaje del Xingyi Quan de la escuela Zhao.

A comienzos de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei (derecha) entregó a Jeffi Chao Hui Wu la placa de responsable del linaje del Xingyi Quan de la escuela Zhao.



A comienzos de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei (derecha) entregó a Jeffi Chao Hui Wu la placa de presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Quan de la escuela Zhao.

A comienzos de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei (derecha) entregó a Jeffi Chao Hui Wu la placa de presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Quan de la escuela Zhao.



A comienzos de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei (centro) entregó a Jeffi Chao Hui Wu la placa de presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Quan de la escuela Zhao, en presencia del Gran Maestro Lam Man Fai (izquierda).

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



En diciembre de 2024, el tío marcial Zhang Licheng y el Gran Maestro Lam Man Fai (izquierda) fueron testigos del nombramiento de Jeffi Chao Hui Wu, que no pudo asistir, como presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao.

En diciembre de 2024, el tío marcial Zhang Licheng y el Gran Maestro Lam Man Fai (izquierda) fueron testigos del nombramiento de Jeffi Chao Hui Wu, que no pudo

asistir, como presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao.



En diciembre de 2024, el tío marcial Zhang Hongtao (derecha) y el Gran Maestro Lam Man Fai (izquierda) fueron testigos del nombramiento de Jeffi Chao Hui Wu, que no pudo asistir, como responsable del linaje del Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao en Australia.

En diciembre de 2024, el tío marcial Zhang Hongtao (derecha) y el Gran Maestro Lam Man Fai (izquierda) fueron testigos del nombramiento de Jeffi Chao Hui Wu,

que no pudo asistir, como responsable del linaje del Xingyi Taijiquan de la escuela
Zhao en Australia.



Placa acreditativa de responsable del linaje del Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao
en Australia

Placa acreditativa de responsable del linaje del Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao
en Australia.



Placa de presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao

Placa de presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao.

Página principal del sitio oficial de la Academia Internacional Australiana de Qigong y Taichí: <https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院
Australian International Qigong Tai Chi Academy

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

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康

丹体本源

丹田为根 · 气为主宰 · 形为用
内外兼修 · 阴阳平衡 · 天人合一

Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance · Unity of Heaven and Human

中文 English Français Español 日本語 العربية Deutsch Português Русский 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承

十二大掌门/高层鼎力支持

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

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

2024年, 赵宏伟宗师正式收巫朝晖为入室弟子, 传承车氏形意拳第九代, 并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起: 巫朝晖、赵宏伟宗师、林文辉宗师

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

丹体本源

“丹体本源”体系是巫朝晖在三十余年武学、气功与养生持续实践的基础上逐步提炼与整合的核心方法论。

— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 —

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

WorldCat
OCLC

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

TROVE
Australia

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

zenodo
OpenAIRE

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

ORCID

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

doi
DataCite

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

OpenAIRE

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

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

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

Página principal del sitio oficial de la Academia Internacional Australiana de Qigong y Taichí: <http://taichiau.org/>



国际活动庆典



[2008太极庆典](#)



[2024年10月太极日](#)



[2008十大高手聚香江](#)



[功夫天地](#)

Página principal del sitio oficial de la Academia Internacional Australiana de Qigong y Taichí: <http://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy

[学院首页](#)
[ENGLISH](#)
[中文首页](#)
[关于我们](#)
[联系我们](#)





中文

English

Français

Español

日本語

العربية

Deutsch

Português

Русский

한국어

[学院标志](#)
[学院宗旨](#)

[活动庆典](#)
[会长顾问](#)

[功夫天地](#)
[诚邀合作](#)

[人物介绍](#)
[太极起源](#)

[练功交流](#)
[合作伙伴](#)

Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy
Disclaimer

名家经典



李经梧 著
李经梧传陈吴太极拳集



《大道显隐》
梅墨生 著



《一拳一世界》
单颖 著



《陈家沟健体太极》
林文辉 著



《气功使人健康》
林厚省 著



李氏形意太极拳
李春苓主编



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

Reflexiones sobre la postura Santi del Xingyi Quan

— Un recorrido empírico desde «hacer fuerza con todo el cuerpo» hasta «soportar el peso con las caderas»

Autor / 巫朝晖 (JEFFI CHAO HUI WU)

Investigador internacional independiente / Heredero de artes marciales

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

(Este artículo es un registro empírico, en primera persona, de la práctica marcial del autor a lo largo de muchos años. No constituye una exposición teórica ni una guía didáctica; todos los datos y reflexiones proceden de diarios continuados de entrenamiento y de la respuesta corporal.)

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

摘要

Resumen

Este texto es un extenso registro empírico corporal, escrito en primera persona por Jeffi Chao Hui Wu, heredero de novena generación del Xingyi Quan y transmisor del linaje ortodoxo del Taichí Chen-Wu, a partir de más de treinta años de práctica. Su núcleo consiste en mostrar cómo el autor pasó del estado inicial de «todo el cuerpo rígidamente tenso y dolor punzante en las rodillas a los dos minutos» a una reorganización estructural en la que «ninguna parte del cuerpo hace fuerza, ambos talones soportan el peso de manera natural y es posible mantener la postura fija durante veinte minutos sin dolor ni molestias», mediante una serie progresiva de entrenamientos sistemáticos.

El artículo se aparta de la dependencia, frecuente en la literatura marcial tradicional, de la «iluminación súbita» y de las descripciones internas de carácter esotérico, y establece una metodología empírica basada en la retroalimentación física. El autor cimentó su base con dos años de postura del caballo (Mabu Zhuang), resolviendo la compensación de las rodillas provocada por el «bloqueo de la articulación de la cadera»; mejoró la propiocepción y el equilibrio dinámico mediante la práctica de Danti Duli con los ojos cerrados; y, a través del entrenamiento cotidiano del paso sin raíz (Wugen Bu), desarrolló la elasticidad fascial. Finalmente, utilizando el singular criterio instrumental de «usar un paraguas como lanza (o un bastón como lanza)», convirtió la antigua máxima del Xingyi Quan «del arma larga nace el puño» en coordenadas físicas espaciales susceptibles de comprobación.

El texto no solo aclara la homología estructural entre el Xingyi Quan y el Taichí Chen-Wu en cuanto a «cargar el peso sobre la cadera posterior y explorar en vacío con la pierna adelantada», sino que propone una idea de especial interés para la enseñanza marcial moderna: el núcleo de la postura Santi no reside en una «postura muscular estandarizada», sino en la reconstrucción estructural basada en

«carga ósea y elasticidad fascial». El autor subraya que, en la transmisión tradicional, el maestro no puede transmitir directamente la «sensación interna»; por ello, el artículo intenta ofrecer a los practicantes futuros una vía de práctica verificable y reproducible que salve la brecha de la transmisión mediante «reglas físicas» que uno mismo puede comprobar, como la oscilación de la punta del paraguas, el grado de dolor de rodilla y la frecuencia respiratoria.

Origén del linaje y de la transmisión (sección previa al texto principal)

Mi exploración marcial comenzó con la iniciación del Gran Maestro Lam Man Fai en 1992, se asentó con mi encuentro con el Gran Maestro Zhao Hongwei en 2007 y culminó en 2024 con la confirmación conjunta de la transmisión ortodoxa por los Grandes Maestros Shan Ying y Zhao Hongwei. Estas tres etapas de aprendizaje constituyen conjuntamente la «fuente del linaje» de mi entrenamiento empírico en Xingyi Quan y Taichí, y son la base de toda mi experiencia corporal.

【I. Fundamento de la iniciación: Gran Maestro Lam Man Fai (discípulo directo de primera generación del método de boxeo de Wang Xi'an)】

En 1992 comencé a estudiar sistemáticamente Qigong y Taichí con el Gran Maestro Lam Man Fai. Su formación de linaje es extraordinariamente profunda: además de ser discípulo directo de primera generación del método de boxeo de Wang Xi'an, fue discípulo directo de los maestros de Qigong Lin Housheng, Luo Peiyu, Lin Hai y Sun Dafa. Él estableció la base de mi comprensión, durante más de treinta años, de la estructura corporal, la circulación del qi y la sangre y los principios de relajación y hundimiento. El método que me transmitió —«usar el qi para conducir la forma y entrar en la quietud mediante la relajación»— fue la condición fundamental que posteriormente me permitió «soportar el peso con las caderas» en Mabuzhuang y desarrollar «elasticidad fascial» en Wugen Bu. En 2024, cuando fundé formalmente la Academia Internacional Australiana de Qigong y Taichí y asumí su presidencia, el Gran Maestro Lam Man Fai, como hermano mayor de escuela, me brindó su más profundo apoyo y atención.

【II. Transmisión directa del Xingyi: Gran Maestro Zhao Hongwei (fundador y jefe general de la escuela Zhao de Xingyi Taijiquan)】

En 2007, presentado por el Gran Maestro Lam Man Fai, conocí en Shenzhen al Gran Maestro Zhao Hongwei. Zhao Hongwei es discípulo directo de Li Chunling, conocido como el «Rey de la Fuerza Divina del Nordeste», y verdadero heredero del sistema de fuerza integrada y combate real del Xingyi Quan. En 2024, el Gran Maestro Zhao Hongwei me aceptó formalmente como discípulo interno, transmitiéndome la novena generación del Xingyi Quan de la escuela Che (Che Yizhai), y me entregó las placas de responsable del linaje del Xingyi Quan de la escuela Zhao en Australia y de presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Taijiquan. El sistema de «fuerza integrada» y «combate real» transmitido por Zhao Hongwei me permitió comprender verdaderamente la esencia mecánica de la máxima del Xingyi Quan «del arma larga nace el puño»; fue también bajo su orientación cuando empecé a afrontar la postura Santi con la actitud más honesta.

【III. Linaje ortodoxo del Taichí: Gran Maestro Shan Ying (discípula directa del Gran Maestro Li Jingwu)】

En 2024 ingresé formalmente en la escuela del Gran Maestro Shan Ying y me convertí en su discípulo interno. Shan Ying es discípula directa del Gran Maestro Li Jingwu y hermana de escuela de los «Cuatro Grandes Guardianes» de Chenjiagou. De este modo pasé formalmente a ser heredero de la duodécima generación del Taichí estilo Chen y de la sexta generación del Taichí estilo Wu. Shan Ying mantuvo conmigo largas conversaciones cara a cara, me transmitió los principios del Taichí y me obsequió personalmente dos valiosas obras: «Colección del Taichí Chen-Wu transmitido por Li Jingwu» y «Manifestación y ocultamiento del Gran Camino». La «relajación y hundimiento» y la «transformación de la fuerza» del Taichí que ella transmitió complementan precisamente la «fuerza integrada» del Xingyi transmitida por Zhao Hongwei, permitiéndome, al mantener la postura Santi, comprender la «rectitud» del Xingyi a partir del «círculo» del Taichí.

【IV. Raíz fundacional: Gran Maestro Li Jingwu (figura magistral de la integración del Taichí Chen y Wu)】

El Gran Maestro Li Jingwu fue una figura magistral de las artes marciales modernas que integró las escuelas Chen, Wu, Yang y Sun de Taichí. Participó en la elaboración de la forma simplificada de 24 movimientos de Taichí de la Comisión Estatal de Deportes y realizó personalmente la demostración de la primera película educativa china «Taichí simplificado». Como discípulo de segunda generación de Li Jingwu, puedo acceder simultáneamente a las líneas de la duodécima generación del Taichí Chen y de la sexta generación del Taichí Wu. Esta perspectiva de transmisión entre distintos estilos me permitió, al practicar Santi, reconocer su origen estructural común con «Abrazar las Siete Estrellas» del Taichí Wu y «Atrapar la cola del gorrión» del Taichí Chen.

Prólogo

Mi nivel de gongfu no es elevado, pero he utilizado mi cuerpo como laboratorio y he registrado durante más de treinta años mi comprensión de la estructura. Si estas reflexiones pueden ahorrar algunos rodeos a quienes vengan después, será suficiente.

Antes de comenzar formalmente, quiero responder primero a una pregunta: ¿por qué escribo este artículo? No es un manual didáctico, no pretende demostrar que un método de práctica sea mejor que otro ni establecer una nueva teoría marcial. Mi propósito es registrar íntegramente el proceso real de cambio vivido por un practicante corporal de largo recorrido, para que quienes vengan después sepan que la transformación de la estructura corporal no es una frase de un manual de boxeo, sino el resultado que se forma gradualmente mediante una serie de entrenamientos prolongados, monótonos y a menudo llenos de dudas sobre uno mismo. En la transmisión de las artes marciales tradicionales he visto demasiados relatos que solo hablan del resultado y no del camino. Las historias de «iluminación súbita» y de «comprensión repentina» suelen ocultar la verdadera clave: el cuerpo no cambia por una frase; solo cambia mediante la repetición correcta y reiterada. Quiero que este artículo sea un registro empírico que permita comprender que,

aunque al principio duelan las rodillas tras dos minutos de postura, aunque uno llegue a dudar de si podrá conseguirlo, si continúa acercándose a la estructura correcta, el cuerpo acabará respondiendo.

Durante este proceso no solo practiqué posturas estáticas. También entrené con el Gran Maestro Lam Man Fai el gran palo vibratorio de Taichí de 4,5 metros, la forma básica de la gran espada Chunqiu de Taichí y mis propias espadas dobles de Taichí con borlas largas. Estos implementos no eran «entrenamientos adicionales» al margen de la postura, sino verificaciones cruzadas de una misma estructura bajo diferentes formas de carga: el gran palo me obligaba a abandonar la fuerza localizada; la gran espada me obligaba a soportar el peso con las caderas; y las borlas largas de las espadas dobles constituían un sistema de retroalimentación implacable: si la borla flotaba, la fuerza se había cortado; si seguía el movimiento, la fuerza estaba conectada. Santi es el punto final de todas estas verificaciones y también su punto de partida.

Suele decirse: «Diez años de Taichí sin salir de casa; un año de Xingyi y se puede matar». Sin embargo, esta frase ha provocado dentro y fuera de las artes marciales tradicionales quizá más malentendidos que información. Muchos interpretan «un año de Xingyi y se puede matar» como «con un año de práctica ya se puede combatir»; se precipitan en busca de resultados y terminan gastando años en los Cinco Elementos y las Doce Formas, agotando su entusiasmo sin llegar nunca al verdadero umbral del Xingyi Quan. Yo también fui uno de ellos, incluso en mayor medida, porque mi tiempo de «práctica» superó con mucho un año. Dediqué dos años completos a Mabu Zhuang y varios años más a explorar Santi. Durante ese periodo llegué incluso a dudar radicalmente de si podría desarrollar capacidad real de combate. Solo más tarde comprendí gradualmente que la verdadera condición previa de «un año de Xingyi y se puede matar» es que, antes de comenzar a practicar las formas, el cuerpo ya posea una base para emitir fuerza; y esa base no se obtiene practicando secuencias, sino «sentándose» en la postura estática. Tradicionalmente, el trabajo de postura del Xingyi Quan plantea una exigencia muy directa: primero, tres años de postura. Muchos principiantes oyen «primero tres años» con desdén y creen que se trata de una prueba deliberadamente impuesta

por el maestro o de una mistificación de las artes marciales tradicionales. Sin embargo, tras más de dos años de verificación con mi propio cuerpo, comprobé algo: los antepasados no exigían tres años de postura para poner a prueba la paciencia ni seleccionar discípulos, sino porque, sin remodelación ósea y desensibilización neurológica, los Cinco Elementos y las Doce Formas posteriores simplemente no pueden incorporarse al cuerpo; solo se desarrollan fuerza torpe y lesiones.

Mi propio recorrido con Santi tuvo precisamente como preludio más de dos años de Mabu Zhuang: primero desarrollé una base estable y la capacidad de cargar el peso sobre las caderas; después, mediante Danti Duli con los ojos cerrados, desarrollé la propiocepción y la coordinación fascial; luego, con el Wugen Bu cotidiano, desarrollé la fuerza integrada en movimiento; y finalmente regresé a Santi. Solo entonces comprendí realmente que aquellos ejercicios básicos que parecían no guardar relación alguna con el Xingyi Quan eran precisamente la única vía para abrir Santi. Este artículo no busca exagerar el relato, no inventa leyendas de «iluminación súbita» ni intenta revestir de misterio y profundidad cosas sencillas. Solo quiero registrar cómo pasé, paso a paso y mediante ajustes de la percepción corporal, de ser un principiante «tenso de pies a cabeza, con dolor de rodilla a los dos minutos» a alcanzar el estado empírico de «ninguna parte del cuerpo hace fuerza, ambos talones soportan naturalmente el peso y puedo permanecer veinte minutos en postura fija sin dolor». Lo que sigue es el registro completo de mis reflexiones.

Capítulo I. Primer encuentro con Santi

Mi iniciación marcial no comenzó con el Xingyi, sino con el Gran Maestro Lam Man Fai. En 1992 empecé a estudiar sistemáticamente Qigong y Taichí con él. Aquel año fue un punto de inflexión muy importante en mi vida y estableció la base de mi comprensión de la estructura corporal durante los más de treinta años siguientes. El método de entrenamiento del Gran Maestro Lam Man Fai enfatiza «conducir la forma mediante el qi y entrar en la quietud mediante la relajación», manteniendo una «coordinación interna» entre movimiento y quietud, en lugar de depender

simplemente de la fuerza muscular bruta. En mis primeros años de Qigong y Taichí con él entré en contacto con los requisitos corporales y los ritmos respiratorios más básicos, desde «suspender suavemente la coronilla» hasta «recoger el pecho y extender la espalda». Durante mucho tiempo estos conceptos permanecieron solo en el plano teórico: mi cuerpo todavía no los había incorporado realmente.

No fue hasta 2007 cuando, presentado por el Gran Maestro Lam Man Fai, pude conocer en Shenzhen al Gran Maestro Zhao Hongwei, maestro de Xingyi del nordeste. Zhao Hongwei es discípulo directo de Li Chunling, el «Rey de la Fuerza Divina del Nordeste». Su Xingyi enfatiza la «fuerza integrada» y el «combate real», un sistema vigoroso que yo nunca había encontrado en mi entrenamiento anterior de Qigong y Taichí. Bajo su orientación inicié verdaderamente un camino sistemático de entrenamiento en Xingyi Quan. Más tarde, Zhao Hongwei fundó la «Escuela Zhao de Xingyi Taijiquan» y, en 2024, me aceptó formalmente como discípulo directo; ese mismo año me nombró «responsable del linaje del Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao en Australia» y «presidente de la Asociación Australiana de Xingyi Taijiquan de la escuela Zhao». Pero eso vendría después. Cuando entré por primera vez en contacto con Santi en 2007, mi experiencia fue, en realidad, muy mala. Mi comprensión del «trabajo de postura» se limitaba entonces a la idea ingenua de que «cuanto más tiempo se aguanta, más gongfu se adquiere». Seguí los requisitos básicos iniciales que Zhao Hongwei me había dado para Santi, y el resultado fue un completo desastre.

Al adoptar Santi, mi cuerpo entraba de forma natural en un estado de tensión de «alerta de nivel uno». Recuerdo con claridad la sensación: el cuerpo inclinado hacia delante, los hombros elevándose involuntariamente, la cintura tensándose por reflejo, los brazos haciendo toda la fuerza posible para mantener la posición de exploración delante y recogida detrás, los músculos de la pierna posterior tensos como una barra de hierro, las rodillas recibiendo directamente la carga y los tobillos completamente bloqueados. Aquello no era «mantener una postura», sino «aguantar a la fuerza»; incluso podría decirse que todas las tensiones instintivas superfluas de mi cuerpo se amplificaban de golpe. A los dos minutos aparecía una fuerte sensación de dolor y distensión en la cavidad del hombro; los brazos apenas

podían mantener su posición; la pierna posterior se debilitaba y temblaba; la zona lumbar comenzaba a molestar y aparecía un leve dolor punzante en la rodilla. Al terminar, mi primera sensación no era de «apertura» sino de «cansancio», una fatiga de enorme consumo. Me sentía profundamente desconcertado: «¿Un año de Xingyi y se puede matar? Yo ni siquiera puedo mantener bien la postura inicial; ¿qué podría desarrollar en un año?». Conté mis sensaciones al Gran Maestro Zhao Hongwei. Después de escucharme, no corrigió mis movimientos ni me reprochó dónde me equivocaba; solo me dejó una frase: «Persiste en practicar todos los días; con el tiempo, el gongfu entrará naturalmente en el cuerpo». En 2007, aquello me sonó casi a evasiva. Pensaba: practico con tanto esfuerzo e imito con tanto rigor los movimientos de mi maestro, ¿por qué me duele todo? ¿Por qué no siento que el «gongfu entra en el cuerpo»? Más tarde comprendí que detrás de aquella frase estaba el principio más sencillo de la transmisión del Xingyi Quan: el gongfu no consiste en qué cosa se ha hecho correctamente, sino en cómo se convive cada día con el propio cuerpo.

Capítulo II. Sin captar la clave

Desde 2007 y durante mucho tiempo después permanecí en un estado de «practico con mucho esfuerzo, pero mi cuerpo no progresa en absoluto». Mirando atrás, el error fundamental de mi Santi de entonces estaba en un concepto: yo creía que, como el Xingyi Quan era un «arte de combate real», Santi debía mantenerse en todo momento en estado de combate, y que ese estado significaba músculos tensos y preparados para emitir fuerza en cualquier instante. Es un error muy típico del principiante y, al mismo tiempo, uno de los principales obstáculos que impiden a muchos aficionados a las artes marciales tradicionales entrar verdaderamente por la puerta. Yo equiparaba «estado de combate» con «todo el cuerpo rígidamente tenso». El verdadero «estado de combate» debería ser «tensión dentro de la relajación, relajación y hundimiento como una unidad»: no todos los músculos haciendo fuerza, sino el esqueleto sosteniendo el cuerpo y los músculos participando instantáneamente solo cuando es necesario emitir fuerza. En aquella

época elevaba los hombros, tensaba la cintura y cargaba las rodillas; era como bloquear todas las articulaciones del cuerpo. En ese estado no puede generarse fuerza integrada, porque la fuerza ya ha sido «cortada» entre las articulaciones y no puede transmitirse hasta los pies.

Daré un ejemplo que he verificado repetidamente durante el entrenamiento. Al principio, cuando practicaba Santi, «sostenía» la mano adelantada y «apuntalaba» la posterior; las escápulas no se abrían en absoluto y todo el peso de la parte superior del cuerpo recaía sobre los brazos. Parecía que toda mi «fuerza» estaba en los brazos, pero precisamente la sensación de dolor y distensión demostraba que la fuerza se detenía en la cavidad del hombro. La verdadera fuerza integrada debería formar una cadena completa: el pie empuja el suelo, la cadera gira, la cintura torsiona, la espalda impulsa, el hombro impulsa, el codo impulsa y la mano impulsa. En aquellos años yo ni siquiera había logrado el primer eslabón. ¿Por qué? Porque todo mi cuerpo estaba «pensando en hacer fuerza». Utilizaba el cerebro para ordenar a los músculos que mantuvieran la postura, en lugar de usar los huesos para «colocar» el cuerpo en ella. Los Grandes Maestros Zhao Hongwei y Lam Man Fai fueron muy pacientes. No me obligaban a perseguir una supuesta «estandarización» de Santi, sino que me repetían en el entrenamiento cotidiano: «No hagas fuerza; relájate». Yo no podía entenderlo: ¿no se supone que el Xingyi Quan debe ser vigoroso y potente? ¿Por qué mis maestros me pedían siempre relajarme? ¿Puede haber fuerza estando relajado?

Con esta duda pasé los años siguientes alternando una y otra vez entre Santi y los Cinco Elementos. Cuando no podía aguantar Santi, quería practicar los Cinco Elementos; cuando los Cinco Elementos me parecían vacíos, volvía a Santi. Este proceso de «dar vueltas» desperdició mucho tiempo y mantuvo mi cuerpo oscilando entre «tensión» y «flojedad», sin encontrar nunca un estado «vivo pero no rígido», hasta que decidí detener todo entrenamiento de Xingyi y reconstruir mi estructura corporal desde la base más elemental: Mabu Zhuang.

Capítulo III. Mabu Zhuang — la postura del caballo

Figura n.º 1. El autor entrenando la postura baja y horizontal del caballo junto al mar.

La decisión de «dejar temporalmente el Xingyi y concentrarme en Mabu Zhuang» no provino de una indicación de mi maestro, sino de una intuición nacida tras años de entrenamiento. Desde que comencé con el Gran Maestro Lam Man Fai en 1992 llevo más de treinta años practicando; y desde que me mudé a vivir junto al mar en Sídney, llevo más de siete años levantándome todos los días a las 4:45 de la madrugada y caminando hacia la costa para entrenar, llueva o haga viento. La aparición de Mabu Zhuang no supuso un cambio en mi ritmo de vida, sino un ajuste estructural natural dentro de un camino que ya llevaba recorriendo más de siete años.

Comprendí entonces que la distribución del peso «tres delante, siete detrás» de Santi es, en esencia, un desafío de equilibrio asimétrico. Pretender pasar a una estructura dinámica asimétrica sin haber estabilizado siquiera la base simétrica más elemental era, en sí mismo, un error de secuencia. Pero lo que realmente me hizo detener el Xingyi fue un miedo interior. Me preguntaba repetidamente: si dejo de practicar Santi, ¿retrocederá mi cuerpo? (En realidad, ni siquiera había entrado todavía por la puerta). ¿Y si dedico uno o dos años a Mabu Zhuang y al final descubro que también ha sido una pérdida de tiempo? Llegué incluso a preguntarme si quizá era demasiado mayor, si mis tendones y huesos habían envejecido y ya no podría desarrollar la llamada «fuerza interna» de las artes tradicionales. En aquella época las posturas me agotaban cada vez más y, cada mañana, al mirar el claro junto al mar de Sídney, sentía una ligera incertidumbre. Al final me convencí con una razón muy sencilla: si no puedo mantener Santi, significa que mi estructura corporal es fundamentalmente incorrecta; seguir añadiendo los Cinco Elementos sobre una estructura incorrecta solo agravará el error. No tengo otra salida que detenerme y reconstruir la base desde el principio.

Así, a comienzos de 2023 inicié un entrenamiento verdaderamente sistemático de Mabu Zhuang en Ramsgate Beach, Sídney. Me levantaba alrededor de las cinco de la mañana todos los días, hiciera el tiempo que hiciera. Las mañanas junto al mar

podían ser tranquilas como un espejo o azotadas por un viento feroz; la temperatura variaba entre unos 20 °C en verano y 7 °C en invierno. Yo permanecía sobre la hierba con ropa veraniega ligera y de secado rápido, sin abrigo, sintiendo las plantas de los pies pegadas al suelo. Los requisitos de Mabu Zhuang son sencillos: pies paralelos y separados aproximadamente a la anchura de los hombros, rodillas flexionadas y descenso del cuerpo. Pero solo tras una práctica prolongada se comprende la profundidad de un movimiento tan simple. Al principio practicaba una postura alta —rodillas ligeramente flexionadas y poca profundidad, es decir, baja intensidad— y, aun así, solo podía mantenerla treinta minutos entre fuertes temblores; esos treinta minutos eran sostenidos a la fuerza. ¿Por qué temblaban las piernas? Porque utilizaba los músculos como soporte: los cuádriceps de la parte anterior del muslo se contraían continuamente para impedir que el cuerpo descendiera; los gemelos se esforzaban por mantener el equilibrio y las plantas de los pies hacían microajustes constantes dentro del calzado. Era una forma de «usar los músculos para luchar contra la gravedad», muy ineficiente y costosa. Y, lo más importante, este estado de «oposición» provocaba directamente un problema: la articulación de la cadera quedaba bloqueada.

La clave de Mabu Zhuang no está realmente en las piernas, sino en las caderas. Cuando las articulaciones de la cadera se abren, la pelvis puede sostener establemente la parte superior del cuerpo como un cuenco; cuando se bloquean, el peso solo puede comprimirse hacia las rodillas: estas duelen, las piernas se cargan y los músculos tiemblan. En la etapa inicial de mi entrenamiento también pasé por una fase en la que las rodillas soportaban la carga. Al principio pensé que la postura era incorrecta; después descubrí que la verdadera causa era que yo «me sentaba» de manera incorrecta: estaba «sosteniendo» el cuerpo con las rodillas, en vez de «sentarlo» sobre las caderas. Solo cuando incorporé a mi vida cotidiana una gran cantidad de ejercicios de «apertura de cadera sentado» —sentado en una silla, con las piernas separadas y las rodillas orientadas hacia los pies, inclinando luego el torso hacia delante para sentir una apertura gradual en lo profundo de las ingles— esa incomodidad profunda de tendones y huesos fue abriendo poco a poco unas caderas originalmente rígidas. En mis diarios de entrenamiento hay numerosos registros de este proceso de apertura articular. No es una técnica, sino una señal de

«desarrollo de gongfu»: cuando aparece una sensación de acidez, hinchazón o incluso un ligero pinchazo en lo profundo de la ingle, indica que la estructura corporal está pasando de la «compensación muscular» al «soporte óseo».

Al llegar a los cien días de Mabu Zhuang ya podía permanecer más de treinta minutos en una postura media-baja sin un temblor evidente de las piernas. Sin embargo, no me apresuré a perseguir la postura baja (Siping Ma), sino que, manteniendo una postura relativamente alta, concentré toda mi atención en la coordinación entre «cargar el peso sobre las caderas» y «relajar las rodillas». Mientras las caderas puedan soportar el peso, las rodillas pueden relajarse naturalmente; una vez que las rodillas se relajan, las caderas pueden cargar el peso de forma natural. Esta relación interdependiente constituye el único problema central que debe experimentarse continuamente en Mabu Zhuang. En el segundo año, tras completar dos años de práctica matutina continuada, mi cuerpo experimentó un avance evidente: podía adoptar el «Siping Ma» —una postura baja con los muslos casi paralelos al suelo y rodillas próximas a noventa grados— durante ocho minutos, sin temblar ni cansarme, con un ciclo respiratorio natural de aproximadamente 9,5 segundos y una frecuencia cardíaca máxima cercana a 133 lpm. Estos datos no se midieron en un laboratorio, sino que fueron registrados en tiempo real por mi reloj inteligente durante el entrenamiento junto al mar. Un ciclo respiratorio de 9,5 segundos significa que cada respiración se había alargado suficientemente, con una amplia movilidad diafragmática, y que el cuerpo se encontraba en un estado de «bajo consumo y alta oxigenación».

Al volver a Santi después de alcanzar este nivel en Mabu Zhuang, la diferencia de sensación fue esencial. Sobre la base creada por Mabu Zhuang —en especial la estructura de «cuenco de carga» formada al abrir las caderas— la distribución «tres delante, siete detrás» de Santi aparecía casi automáticamente. El treinta por ciento de vacío del pie delantero y el setenta por ciento de solidez del posterior ya no eran una distribución deliberada del centro de gravedad, sino una relación inclinada que surgía naturalmente al orientar la pelvis. En otras palabras, Mabu Zhuang no entrena las «piernas», sino las «caderas»; Santi tampoco depende del «soporte de las piernas», sino del «posicionamiento de las caderas». La «raíz» adquirida en

Mabu Zhuang se convierte en el «eje» de Santi. Aun en esta etapa no me apresuré a volver a las formas del Xingyi Quan. Decidí ir un paso más allá: practicar Danti Duli con los ojos cerrados —postura estática sobre una sola pierna— y utilizar este «límite de equilibrio» asimétrico para seguir entrenando mi sistema propioceptivo.

Capítulo IV. Danti Duli con los ojos cerrados

Tras completar la verificación sistemática de Mabu Zhuang, inicié un entrenamiento que a muchas personas les parece casi «incomprensible»: Danti Duli con los ojos cerrados. «Danti Duli» es un término habitual dentro de mi sistema personal de entrenamiento; en esencia, consiste en una postura estática sobre una sola pierna, con las manos abrazando naturalmente una esfera o relajadas hacia abajo, los ojos cerrados y el equilibrio mantenido únicamente mediante las plantas de los pies y el sistema vestibular. ¿Por qué pasar de Mabu Zhuang a una sola pierna? Porque, aunque en la distribución «tres delante, siete detrás» de Santi el centro de gravedad recae en el pie posterior, el contacto vacío del pie delantero —esa sutil sensación de control de «pisar hielo fino»— requiere una capacidad de percepción del equilibrio extremadamente elevada, y esta capacidad se amplifica al máximo con los ojos cerrados. Cuando comencé Danti Duli con los ojos cerrados, mi punto de partida era muy bajo: en el primer intento, antes de treinta segundos, el cuerpo comenzó a oscilar y abrí instintivamente los ojos para buscar una referencia. No era miedo, sino que, al perder la información visual, el cuerpo todavía no podía depender en tan poco tiempo de la retroalimentación de presión de las plantas de los pies para mantener la postura.

Para superar este cuello de botella dediqué mucho tiempo a «recalibrar» la sensibilidad de las plantas de los pies. El método era sencillo: cada día, después de Mabu Zhuang junto al mar, buscaba una zona de hierba relativamente plana, me sostenía sobre una sola pierna, cerraba los ojos e intentaba prolongar cada intento, desde menos de un minuto al principio hasta tres, cinco y diez minutos. Durante este proceso observé un fenómeno muy interesante: el «límite» de permanecer sobre una sola pierna con los ojos cerrados no depende realmente de la resistencia

de la pierna, sino de la capacidad del cerebro para «filtrar señales». Al cerrarse la visión, el cerebro recibe multitud de señales sutiles de presión procedentes de las plantas de los pies, tobillos, rodillas y caderas. Si intenta procesarlas todas simultáneamente, el cuerpo oscila a izquierda y derecha por «sobrecarga de señales». Cuando aprende gradualmente a filtrar las señales irrelevantes y concentrarse solo en el «punto central de presión» más importante de la planta del pie, la capacidad de equilibrio experimenta un salto cualitativo.

Después de aproximadamente un año de práctica continuada, mi registro de Danti Duli con los ojos cerrados alcanzó 75 minutos consecutivos sobre la pierna izquierda, sin que el pie derecho tocara el suelo en ningún momento. No se trató de un «desafío al límite» llevado hasta la extenuación, sino de un tiempo alcanzado naturalmente con el cuerpo estable, sin interferencias externas y con finalización voluntaria. Es decir, me detuve a los 75 minutos no porque no pudiera continuar, sino porque consideré que el registro ya era suficiente como prueba empírica y podía pulsar «detener». En mi artículo «75 minutos de Danti Duli con los ojos cerrados» registré el proceso completo. El texto se basa en una grabación continua en alta definición, íntegra y sin editar, sin ningún apoyo externo, dispositivo auxiliar ni retroalimentación visual durante toda la práctica. Para mí fue una confirmación corporal muy importante: la estructura de carga de las caderas establecida mediante Mabuzhuang podía seguir funcionando de forma estable incluso bajo la asimetría extrema de un apoyo monopodal. Danti Duli con los ojos cerrados me dio una comprensión corporal real del «treinta por ciento de carga del pie delantero» de Santi. El pie delantero de Santi no deja de soportar peso; su forma de cargarlo es «dinámica»: como una antena exploradora, siempre preparada para avanzar o retroceder, no como un punto de apoyo fijo. Dediqué casi dos años a completar el entrenamiento simétrico de la base con Mabuzhuang y el entrenamiento asimétrico del equilibrio con Danti Duli. Entonces decidí hacer algo que siempre había querido hacer pero no me había atrevido: volver a Santi, no con la mentalidad del «principiante», sino enfrentándome de nuevo, con una estructura corporal ya remodelada, a aquella postura que al principio me producía dolor en todo el cuerpo tras apenas dos minutos.

Capítulo V. Wugen Bu — el paso sin raíz

Antes de volver a enfrentarme a Santi hice otra cosa: practiqué Wugen Bu. «Wugen Bu» es mi forma de describir un modo de caminar en el que el talón se mantiene separado del suelo y se avanza mediante la elasticidad y el agarre del antepié o de toda la planta, manteniendo el centro de gravedad en un apoyo dinámico sobre la parte anterior del pie. A primera vista puede parecer que uno «camina de puntillas» o «flota», pero, cuando se practica correctamente, se descubre que es algo completamente distinto de caminar de puntillas: no depende de la fuerza de los gemelos, sino del agarre de la planta y del impulso desde el punto Yongquan, utilizando la reacción del suelo para completar de forma natural cada paso. Yo no practicaba Wugen Bu en un campo de entrenamiento, sino en la vida cotidiana. Convertí el «caminar con los talones separados del suelo» en mi modo habitual de desplazamiento: desde pasear cerca de casa hasta ir al entrenamiento matutino junto al mar, desde hacer compras hasta pasear al perro, casi todos mis desplazamientos a pie los hacía con Wugen Bu. Al principio, este modo de caminar producía una marcada sensación de carga en la parte anterior de las pantorrillas, porque el patrón de «agarrar el suelo con la planta y elevar ligeramente el talón» es completamente diferente de la marcha humana instintiva de «talón al suelo, rodar hacia la planta y empujar con los dedos». Pero después de unos dos o tres meses esa sensación desapareció y fue sustituida por otra: «los pasos son muy ligeros, pero cada uno pisa de manera muy sólida». Ya ni siquiera sentía que estuviera caminando deliberadamente con Wugen Bu; el cuerpo había elegido por sí mismo ese patrón. Para cambios rápidos de dirección, arranques súbitos o caminatas prolongadas, esta marcha «sin raíz» resultaba mucho menos fatigosa que caminar apoyando toda la planta.

Lo que realmente me convenció de que Wugen Bu ya había «entrado en el cuerpo» fue una experiencia al aire libre completamente casual. A finales de septiembre de 2025 viajé por el norte de Europa durante 28 días consecutivos, cargando aproximadamente diez kilos cada día y caminando todo el tiempo con Wugen Bu, entre 15.000 y 20.000 pasos diarios. Durante mi estancia en Noruega, uno de los

días consistía en hacer ida y vuelta hasta Preikestolen, una ruta accidentada por la cresta de la montaña que a un turista corriente le lleva unas 2,5 horas por trayecto y alrededor de cinco horas en total. Aquel día completé todo el recorrido durante cinco horas y media con una carga de diez kilos, sin sentarme a descansar ni una sola vez; únicamente permanecí un rato de pie junto a un acantilado contemplando el paisaje. Al día siguiente continué caminando unos 20.000 pasos con Wugen Bu, sin dolor, sin fatiga y sin ninguna molestia. Esta experiencia me proporcionó una confirmación corporal más directa que cualquier dato de postura: Wugen Bu no entrena los pasos, sino la «elasticidad fascial». Cuando se deja de usar la musculatura de la pantorrilla para «empujar» el suelo y se utiliza el agarre de la planta para «recibirlo», dejando que el cuerpo absorba y devuelva la fuerza de reacción del suelo como un resorte en el instante de cada apoyo, es posible caminar durante largos periodos a alta intensidad sin aumentar la carga cardíaca. Para mi comprensión de Santi, Wugen Bu fue importante porque me hizo entender que el «apoyo vacío del pie delantero» no significa «no soportar peso», sino «soportarlo dinámicamente»: el cambio de «vacío» a «lleno» y de nuevo a «vacío» en un intervalo muy breve solo requiere un ajuste sutil de presión en la planta. El propio Wugen Bu es una miniatura de «Santi en movimiento».

Capítulo VI. Usar un paraguas como lanza

Tras dos años de cimentación con Mabu Zhuang, el entrenamiento de equilibrio de Danti Duli con los ojos cerrados y el trabajo dinámico de fuerza integrada mediante Wugen Bu, cuando volví a Santi las sensaciones corporales ya eran completamente distintas. Sin embargo, lo que realmente me permitió asimilar por completo la estructura de Santi fue un intento casual de «usar un paraguas como lanza (o un bastón como lanza)».

El Xingyi Quan procede del manejo de la lanza; esta es una de las lógicas fundamentales de su origen. Los antepasados decían «del arma larga nace el puño»: primero se desarrolla la fuerza integrada de la gran lanza y, después, al

dejarla, se incorpora su intención al puño. Pero siempre tuve una dificultad: nunca había practicado la gran lanza y tampoco tenía condiciones para hacerlo. Los antiguos podían entrenar artes marciales diez horas al día y sacudir repetidamente el gran palo bajo la supervisión de un maestro; las personas modernas no disponemos de esas condiciones. Entonces, ¿era para mi cuerpo «del arma larga nace el puño» una leyenda imposible de reproducir? Pensé durante mucho tiempo en esta cuestión sin hallar respuesta. Hasta que un día tomé casualmente un paraguas largo cerrado, adopté Santi y comprendí de repente que no necesitaba una gran lanza auténtica: bastaba un objeto capaz de simular la «longitud» y el «centro de gravedad» de una lanza para volver a experimentar cómo se transmite por el cuerpo la «fuerza de lanza».

Antes de tomar aquel paraguas ya había practicado durante cierto tiempo el gran palo vibratorio de Taichí, de 4,5 metros. Su inercia es enorme y el peso del extremo delantero genera un gran momento de palanca durante el movimiento. Si hombro, codo o muñeca se bloquean en cualquier punto, o si se utiliza fuerza localizada, el palo oscila violentamente y la fuerza no puede llegar a la punta. El gran palo me obligaba a comenzar desde la planta del pie y transmitir la fuerza por la cadera, la cintura, la espalda, el hombro y el codo; toda la cadena debía «enviar» la fuerza como una tubería continua, en vez de «empujarla» con los brazos. Este entrenamiento dejó en mi cuerpo una memoria de la «transmisión de fuerza integrada». Por eso, cuando más tarde tomé el paraguas largo cerrado, el cuerpo produjo de inmediato una respuesta comparativa: había desaparecido la enorme inercia del gran palo, pero seguía existiendo la longitud física del paraguas.

Entonces hice un experimento: cada día, después de Mabu Zhuang, sostenía aquel paraguas largo cerrado y mantenía Santi, intentando reproducir con precisión la situación de «sostener una lanza». La mano adelantada era como la punta; la posterior, como la mano que sujeta la borla; la fuerza del pie posterior contra el suelo se transmitía mediante la rotación de cintura y caderas hasta el hombro, el codo y la mano, concentrándose finalmente en la punta del paraguas. El efecto superó mis expectativas. Sin paraguas, mis brazos tendían fácilmente a «flotar»: la

mano delantera demasiado alta, la posterior demasiado baja y las escápulas sin abrirse completamente. Pero, en cuanto tenía un paraguas en las manos, su longitud física calibraba de inmediato mis coordenadas espaciales: demasiado lejos se perdía el centro de gravedad; demasiado cerca no se podía lanzar la estocada. La mano posterior caía naturalmente a la altura de sujetar la borla; demasiado alta, el codo quedaba suspendido; demasiado baja, el hombro se bloqueaba. Casi no necesitaba pensar deliberadamente en «hundir los hombros y dejar caer los codos» o «recoger el pecho y extender la espalda»: con el paraguas en las manos, estas encontraban de manera natural su posición correcta.

Desde el gran palo de 4,5 metros hasta aquel paraguas largo cerrado, el peso y la longitud del implemento disminuyeron enormemente, pero la lógica de entrenamiento permaneció conectada. El gran palo entrena «no dejarse desviar por la inercia»: ante la menor desviación estructural, el extremo delantero «colea» por inercia y la fuerza se corta inmediatamente en la cavidad del hombro. El paraguas largo entrena «no dejarse engañar por la ligereza»: precisamente porque es ligero, resulta más fácil «sostenerlo» con fuerza bruta de los brazos; pero en cuanto se hace, la punta oscila sin control y revela el punto de ruptura de la cadena de transmisión. El peso obliga a su manera; la ligereza revela a la suya. Juntos permiten que el cuerpo comprenda con mayor facilidad qué significa «la fuerza nace en los pies y atraviesa el cuerpo hasta las yemas de los dedos».

Este es uno de los principales registros empíricos que documenté detalladamente en «Cultivar la verdadera esencia del Xingyi y el Taichí mediante el puño, la espada y la lanza».

Durante el proceso de «usar un paraguas como lanza (o un bastón como lanza)» desarrollé algo aún más importante: el punto de origen de la fuerza no está realmente en los brazos, sino en el instante en que el talón posterior empuja contra el suelo. Cuando sostenía el paraguas en Santi, la estabilidad de la punta dependía por completo de si el pie posterior estaba realmente conectado con el suelo. Si flotaba, la punta oscilaba; si empujaba sólidamente, la punta apuntaba al objetivo con la estabilidad de una bayoneta. Este descubrimiento me hizo comprender por

completo que la mano adelantada de Santi no «sostiene» una postura con el brazo; es el pie posterior el que «envía» la fuerza. Toda la cadena —pie, cadera, cintura, hombro, codo y mano— debe transmitir hasta las yemas de los dedos, como una barra rígida, la fuerza generada al empujar el suelo con el pie posterior. «Usar un paraguas como lanza (o un bastón como lanza)» fue un punto de inflexión muy importante en mi recorrido: pasé de «buscar sensaciones frente al aire» a «buscar estructura mediante un objeto real». Con una lanza en las manos, estas encuentran naturalmente la posición correcta; con una lanza en las manos, la fuerza encuentra naturalmente la dirección de transmisión.

Sin embargo, debo aclarar algo. Mi verdadero propósito al sostener un paraguas en Santi no era desarrollar una supuesta «fuerza de lanza», y mucho menos convertirme en experto en lanza. Mi único objetivo real era corregir la estructura de la forma. El paraguas o el bastón eran, en mis manos, una «regla física» y un «monitor espacial».

Primero, impide que mis manos «floten» fuera de posición.

Sin paraguas, las manos pueden sobrepasar fácilmente el límite o retraerse demasiado. La longitud física del paraguas traza una línea roja absoluta: si la mano se extiende demasiado, se rompe el centro de gravedad; si se retrae demasiado, se corta la fuerza. Con el paraguas en las manos, estas prácticamente no tienen oportunidad de colocarse en una posición «que parece correcta, pero en realidad es errónea».

Segundo, corta la fuerza bruta de mis brazos.

En cuanto intento sostenerlo rígidamente con la musculatura de los brazos, la punta del paraguas oscila con violencia. Es como una alarma implacable: en cuanto «inflo los músculos», la oscilación me dice inmediatamente que la fuerza se ha cortado en la cavidad del hombro. Para mantenerlo estable, me veo obligado a abandonar la compensación de los brazos y reaprender a empujar el suelo con el pie posterior, «vertiendo» el peso hacia las yemas de los dedos.

Tercero, hace que mi cerebro deje de dirigir en exceso.

Antes, al mantener una postura, mi mente repetía constantemente «hundir hombros, dejar caer codos, recoger pecho, extender espalda»; cuanto más lo repetía, más rígido me volvía. Con el paraguas solo necesito concentrarme en una cosa: ¿está estable la punta? Cuando la atención pasa del «interior del cuerpo» al «objeto real que tengo en las manos», aquellas tensiones instintivas superfluas, por el contrario, se desprenden por sí mismas.

Usar el paraguas como lanza me permitió comprender la función calibradora de un implemento sobre una forma estática; pero la estructura de los implementos en movimiento requiere otra verificación. En mi práctica de espadas dobles de Taichí utilizo un par de espadas de peso y longitud diferentes entre izquierda y derecha, y obligo continuamente a ambas manos a intercambiarlas durante la forma. Esta carga dinámica asimétrica fuerza al cuerpo a buscar nuevos puntos de equilibrio durante el movimiento; es decir, permite comprobar, durante el intercambio de las espadas, si la estructura de carga de las caderas sigue siendo válida frente a momentos dinámicos. Desarrollaré específicamente esta verificación estructural mediante las espadas dobles en registros posteriores.

Capítulo VII. La ruptura decisiva

Sobre la base de lo comprendido mediante «usar un paraguas como lanza (o un bastón como lanza)», continué entrenando durante un tiempo. Finalmente, una mañana completamente corriente, al adoptar Santi junto al mar, mi cuerpo experimentó un cambio sin precedentes. Aquel día no tenía nada especial. Como de costumbre, terminé la preparación con Mabu Zhuang y adopté la posición inicial de Santi: adelanté el pie delantero, conecté el posterior con el suelo, elevé la mano delantera y protegí el pecho con la posterior. Había realizado esos movimientos innumerables veces, pero esta vez la respuesta corporal fue completamente distinta. Mis manos, brazos, hombros, cintura y piernas dejaron de hacer fuerza. No era una «relajación» deliberada ni una orden de la voluntad diciéndome «no te tenses»; el propio cuerpo había entrado en un estado de «no hacer fuerza». Las escápulas descendieron naturalmente, el peso de los brazos cayó de forma natural sobre

cintura y caderas, las rodillas se flexionaron ligeramente sin bloquearse y la sensación de apoyo del pie posterior dejó de proceder de la contracción muscular para proceder del soporte óseo: el talón era como una columna de carga apoyada directamente sobre el suelo.

Permanecí allí diez minutos; después veinte. Ninguna parte del cuerpo presentaba dolor, fatiga ni rigidez. En aquel momento comprendí que por fin había encontrado el umbral del Xingyi Quan. Este estado no surgió mediante «imaginación» ni «dirección mental», sino de la superposición de todo el entrenamiento anterior: la carga de caderas de Mabu Zhuang, la percepción del equilibrio de Danti Duli con los ojos cerrados, la elasticidad fascial de Wugen Bu y la orientación de la intención de lanza mediante «usar un paraguas como lanza (o un bastón como lanza)». Cuando todas estas estructuras básicas estuvieron en su sitio, el estado de «no hacer fuerza» de Santi apareció de manera natural. Más tarde registré esta experiencia en «El gongfu es la vida». En aquel momento supe que había encontrado el umbral del Xingyi.

Ninguna parte de mi cuerpo hacía fuerza; solo ambos talones soportaban el peso. Permanecí veinte minutos sin dolor ni fatiga. Este estado es la señal de la aparición de la «fuerza ósea»: los músculos dejan de combatir la gravedad y el cuerpo pasa a sostenerse mediante el esqueleto y la tensión pasiva de las fascias. Mantener la postura deja de ser «consumo» y se convierte en «ahorro».

Finalmente comprendí el verdadero significado de aquella frase de mi maestro: «Con el tiempo, el gongfu entrará naturalmente en el cuerpo». ¿Por qué no me dijo directamente «carga el peso sobre las caderas»? ¿Por qué no corrigió desde el principio mi estado de «alerta de nivel uno»? Ahora lo entiendo: no es que el maestro no lo explique, sino que, mientras el cuerpo no haya alcanzado ese estado, uno no puede entenderlo ni hacerlo. La transmisión de las artes marciales tradicionales muchas veces no se realiza mediante palabras: primero el cuerpo debe «llegar» a una etapa determinada; entonces, una indicación sencilla puede «conectarlo» de inmediato. Si en 2007 hubiera oído las palabras «cargar el peso sobre las caderas», mi cuerpo las habría traducido igualmente como «hacer fuerza

para hundir las caderas»; seguiría utilizando los músculos. Si el cuerpo no ha llegado, aunque se explique, no se comprende: esta es la comprensión más profunda que obtuve de toda esta experiencia.

Capítulo VIII. Respiración

En esta etapa me encontré con otra cuestión que me importaba mucho. Muchas personas, al conocer los resultados de mi entrenamiento, me preguntaban: «¿Cómo concentras la intención en el dantian?» o «¿Cómo conduces el qi con la intención?». Mi respuesta siempre ha sido la misma: nunca concentro la intención en el dantian y nunca conduzco el qi con la mente. Para muchos practicantes esto puede sonar algo «rebelde», porque en numerosos sistemas de artes internas «concentrar la intención en el dantian» se considera casi un paso obligado hacia el «trabajo interno». Sin embargo, precisamente cuando abandoné esa «concentración intencional» entré realmente en el estado estructural del cuerpo. Mi razón es la siguiente: concentrar la intención en el dantian constituye una «fijación mental localizada»; encierra la atención en una parte del cuerpo y puede hacer que el qi y la sangre queden «estancados» allí. El verdadero «qi» —si podemos utilizar esta palabra— es una «presión interna de fluidos» que el cuerpo genera por sí mismo cuando el esqueleto está correctamente alineado, la respiración es profunda y prolongada y las fascias están libres. No es algo que la intención «conduzca», sino algo que surge al relajarse.

Puedo mantener un ciclo respiratorio medio de 8,8 a 9,5 segundos no porque concentre la intención en el dantian, sino porque mi estructura corporal está suficientemente expandida; la diferencia de presión entre las cavidades torácica y abdominal crea un «efecto de fuelle» y la respiración se vuelve naturalmente profunda y prolongada. El punto Baihui puede calentarse y sudar ligeramente durante la postura, no porque concentre allí la intención, sino porque, cuando el qi y la sangre llenan esa zona, la actividad aparece de forma natural. He registrado sistemáticamente este aspecto en «Breve análisis de Xuling Dingjin» y «El origen del Danti». Considero que la «concentración de la intención» es una herramienta;

pero, si ya se ha encontrado un estado en el que «el cuerpo funciona por sí mismo sin necesidad de concentrar la intención», la herramienta puede dejarse. Debo aclarar que este es el método formado a partir de mi práctica personal prolongada y no representa a otros sistemas de transmisión. No niego que concentrar la intención en el dantian pueda desempeñar una función orientadora para principiantes en determinadas etapas; pero, desde la verificación empírica de mi propia estructura corporal, cuando el esqueleto ya puede soportar el peso por sí mismo, la respiración y la circulación del qi y la sangre se producen automáticamente sin intervención mental adicional.

Capítulo IX. Homología estructural entre Taichí y Xingyi

Cuando mi práctica alcanzó cierto grado de madurez, mi trasfondo como heredero del linaje ortodoxo del Taichí Chen-Wu comenzó a desempeñar un papel. Mientras mantenía Santi, comprendí de repente que esta postura no era aislada: compartía esencialmente el mismo modelo esquelético con la postura inicial «Abrazar las Siete Estrellas» del Taichí Wu y con «Atrapar la cola del gorrión» del Taichí Chen. Por primera vez comprendí que no eran tres movimientos, sino tres manifestaciones de una misma estructura corporal. ¿Por qué? Porque la distribución «tres delante, siete detrás» de Santi aparece en «Abrazar las Siete Estrellas» como un estado de acumulación en el que «el pie posterior está lleno y el delantero vacío», y en «Atrapar la cola del gorrión» como una postura de «recogida interna de la fuerza Peng» y «preparación para emitir». Santi es una «postura de combate con bayoneta»; «Abrazar las Siete Estrellas» es una «postura de preparación para el combate en versión Taichí»; y «Atrapar la cola del gorrión» es la «versión dinámica de la misma estructura». La lógica de la base es en los tres casos «cadera posterior cargada, pierna delantera explorando en vacío», formando un arco-resorte listo para dispararse.

Registré esta comprensión tanto en «Cultivar la verdadera esencia del Xingyi y el Taichí mediante el puño, la espada y la lanza» como en «Breve biografía del gran maestro de Taichí Li Jingwu: breve historia moderna del Taichí Chen-Wu». El Gran Maestro Li Jingwu fue un gran artista marcial que integró las escuelas Chen, Wu,

Yang y Sun. Dentro de su línea como discípulo de segunda generación puedo acceder simultáneamente a la duodécima generación del Taichí Chen y a la sexta del Taichí Wu, lo que me permite volver a examinar la estructura del «Xingyi» desde la perspectiva del «Taichí»: la mano adelantada de Santi, proyectada como la punta de una lanza, corresponde en Taichí a la «forma fijada de la fuerza Peng»; la mano posterior, recogida como si sujetara la borla de la lanza, corresponde al inicio de la fuerza Lü. Los tres caminos convergen finalmente en una misma cosa: la «carga estructural».

La misma relación de homología se confirmó también en mi entrenamiento de espadas dobles de Taichí con borlas de longitud media-larga, creadas por mí. La característica de estas espadas es que la borla es ligeramente más corta que la hoja y su inercia queda retrasada respecto al movimiento de la espada. Cuando mi estructura de carga de las caderas es estable y la fuerza se transmite desde la planta del pie, a través de cintura y caderas, hasta la punta de la espada, la borla sigue naturalmente como una cola arrastrada por una corriente de aire, con curvas suaves y ritmo uniforme. Pero basta una mínima fuerza localizada en el hombro o el codo para que la borla se eleve de inmediato, llegando incluso a enredarse en la hoja o golpearme. La borla no miente: amplifica cada ruptura de la cadena de transmisión. La estructura que supera la prueba de las espadas dobles con borlas largas es, al volver a Santi, el mismo estado de «ninguna parte del cuerpo hace fuerza y ambos talones soportan el peso naturalmente». El implemento es una extensión de la postura; la postura es el destino del implemento. Ambos utilizan el mismo esqueleto.

Desarrollaré en futuros artículos especializados la comparación estructural concreta entre Xingyi y Taichí en este aspecto, para mantener concentrado el tema del presente texto.

Capítulo X. Con una lanza en las manos

Tras completar todas las verificaciones empíricas anteriores, extraje dentro de mi propio sistema de entrenamiento una conclusión muy breve pero de gran significado para mí: con una lanza en las manos, las manos encuentran naturalmente la posición correcta. Puede sonar como una expresión literaria, pero en mi experiencia corporal posee una base física y estructural muy concreta.

Primero, la longitud física de la lanza calibra directamente las coordenadas espaciales de Santi. Cuando se sostiene un paraguas o un bastón, la mano delantera no puede estar demasiado lejos, porque se pierde el centro de gravedad, ni demasiado cerca, porque no podría efectuarse la estocada. La longitud del implemento obliga automáticamente al brazo a encontrar la posición más natural entre «codo descendido» y «hombro hundido».

Segundo, la estructura de la lanza obliga a transmitir la fuerza desde las plantas de los pies hasta las yemas de los dedos. Con una lanza en las manos no se piensa en «empujar» la punta con los brazos —porque eso la haría oscilar—; se utiliza naturalmente el pie posterior para empujar el suelo, se hace girar cintura y caderas y se «vierte» el peso de toda la columna y el tronco hacia la punta. Este proceso de «verter» constituye la base física de la «fuerza integrada» de Santi.

Tercero, la presencia de la lanza proporciona a la «intención» un anclaje real. El Xingyi Quan habla de «puño sin puño, intención sin intención», pero lo que más le falta al principiante es un punto concreto donde posar esa «intención». Con un implemento en las manos, la mente adquiere una «diana» real: cada ajuste de la postura busca que la punta apunte al objetivo y que el asta permanezca estable. Esta búsqueda de lo «real» es cien veces más precisa que imaginar en vacío «el qi hundiéndose en el dantian». Por eso, si hoy alguien me preguntara cómo enseñaría Santi a un principiante, respondería: dale un bastón y haz que mantenga Santi. No hace falta explicarle que hunda los hombros y deje caer los codos: lo hará naturalmente. No hace falta explicarle que recoja el pecho y extienda la espalda: ocurrirá de forma natural.

Capítulo XI. El dilema del ser humano moderno

Después de escribir las reflexiones anteriores quiero añadir un fenómeno que he observado en la enseñanza: ¿por qué a las personas modernas les resulta cada vez más difícil adoptar correctamente Santi? Creo que el problema no está en Santi, sino en que nuestros cuerpos han sido profundamente transformados por el modo de vida moderno.

La mayoría de las personas modernas pasan gran parte del tiempo sentadas trabajando. Las articulaciones de la cadera permanecen durante largos periodos en flexión, el glúteo mayor y los rotadores externos profundos de la cadera quedan inhibidos, y las caderas se vuelven cada vez más rígidas y con menor amplitud de movimiento. Al mismo tiempo, rodillas y tobillos soportan una gran cantidad de presión estática. Esta estructura de «caderas rígidas y rodillas sobrecargadas» constituye precisamente uno de los puntos más críticos en Santi, porque impide «cargar el peso sobre la cadera posterior». Al intentar sentarse hacia atrás, si la cadera no se abre, el peso solo puede comprimirse hacia la rodilla; cuando la rodilla recibe la carga, el cuerpo utiliza instintivamente la musculatura de la pantorrilla para «sostenerse». Por eso, cuando una persona moderna adopta Santi, o le duelen las rodillas, o le tiemblan las piernas, o aparece dolor y fatiga en poco tiempo. No es falta de esfuerzo ni que Santi sea demasiado difícil: la estructura corporal ha sido «domesticada» por la vida moderna hasta perder capacidad de carga.

Cuando entreno junto al mar en Sídney veo a menudo, por la mañana, personas mayores y jóvenes haciendo ejercicio. En la mayoría, la marcha, la forma de sentarse y la postura revelan caderas bloqueadas, centro corporal disperso y centro de gravedad elevado. No es culpa suya; es la «remodelación» del cuerpo por la civilización moderna. Por eso considero que, para las personas modernas, el primer problema del entrenamiento de Santi no es «si la postura es correcta», sino «si las caderas todavía pueden abrirse». Esta es también la razón por la que sitúo Mabu Zhuang y la apertura de caderas sentado antes de Santi. Solo recuperando primero la capacidad estructural de las caderas para soportar el peso puede Santi incorporarse realmente al cuerpo.

Capítulo XII. Conclusión

Finalmente quiero resumir todas mis reflexiones en una sola frase: «Santi es la postura de combate con bayoneta».

El gran palo de 4,5 metros, la gran espada Chunqiu, las espadas dobles con borlas largas y el paraguas largo cerrado me acompañaron a lo largo de todo el proceso de verificación, desde la «compensación muscular» hasta el «soporte óseo». Cada implemento expuso desde un ángulo distinto las deficiencias de mi estructura y, finalmente, todos ofrecieron simultáneamente la respuesta de que «la conexión estaba lograda» sobre el mismo esqueleto de carga de las caderas. Santi no es simplemente «mantener una postura»; es «sostener la lanza listo para emitir». La mano delantera es la punta de la lanza; la posterior, la mano que sujeta la borla; el pie posterior empujando el suelo «envía la lanza»; el pie delantero en vacío «explora el camino»; la persona entera es como un fusil con la bayoneta calada. Santi no significa «prepararse para combatir», sino «permanecer continuamente en estado de combate». Con una lanza en las manos, estas encuentran naturalmente la posición correcta; con raíz en las plantas de los pies, la fuerza se transmite naturalmente desde el suelo hasta las yemas de los dedos; cuando el cuerpo ha completado su «remodelación estructural», mantener Santi deja de ser «entrenamiento» y se convierte en «descanso».

Tras dos largos años de cimentación mediante Mabuzhuang, la remodelación del equilibrio con Danti Duli de ojos cerrados, el entrenamiento dinámico de fuerza integrada mediante Wugen Bu y la integración de la intención de lanza con «usar un paraguas como lanza», finalmente transformé Santi desde una «sensación de impotencia con todo el cuerpo tenso» hasta un estado corporal de «ninguna parte del cuerpo hace fuerza y ambos talones soportan naturalmente el peso». No fue una «iluminación súbita», sino un proceso gradual y prolongado, compuesto por innumerables mañanas levantándome a las cinco.

Debo decir con honestidad algo: de todos los campos en los que trabajo, las artes marciales son el más débil; y dentro de mi sistema marcial, el Xingyi Quan es a su

vez el eslabón más débil. No es modestia, sino una valoración lúcida de mi propia capacidad de combate real. Precisamente porque es mi campo más débil, he podido ver con mayor claridad todo el camino que recorrí desde «no saber» hasta «saber».

Y, a lo largo de mis años de práctica, una de mis comprensiones más profundas ha sido esta: un maestro puede corregir los movimientos de un discípulo, pero nunca puede corregir directamente sus sensaciones internas. El movimiento es externo: puede verse con los ojos y corregirse con palabras. La sensación es interna: se oculta en las órdenes del sistema nervioso, en el instante en que un músculo se tensa o no, en la reacción instintiva de una articulación que se bloquea o permanece libre. El maestro puede bajar tu hombro con la mano, pero no puede decirte «cuando sientes que tu hombro descende, ¿la orden que emite tu cerebro es una orden de hacer fuerza o una orden de soltar?». El maestro no puede cruzar esta brecha; solo el discípulo puede hacerlo por sí mismo mediante una práctica prolongada.

Por eso escribo este artículo no para demostrar que soy un gran luchador, ni para probar que un método sea superior a otro, ni mucho menos para establecer una nueva teoría marcial. Lo escribo para ofrecer a cada persona que se enfrenta sola a Santi una «regla con la que pueda corregir por sí misma su sensación interna»: por ejemplo, utilizar la estabilidad de la punta del paraguas para comprobar si la mano flota, el grado de dolor de la rodilla para comprobar si la cadera soporta el peso, y la profundidad de la respiración para comprobar si el cuerpo se ha relajado de verdad. Cuando el maestro no está presente, estas retroalimentaciones físicas permiten examinar el propio cuerpo.

Existen numerosas escuelas de Xingyi Quan y no hay un estándar absoluto. Los estándares de las escuelas son formas; la realidad estructural es la ley común. Si se desarrolla la capacidad de cargar el peso sobre las caderas, el soporte esquelético y la fuerza integrada, ese será el estándar propio, adecuado al propio cuerpo. Tanto si se practica Xingyi, Taichí u otra arte interna, los distintos caminos terminan convergiendo.

Si este registro puede ahorrar a quienes vengan después algunos de los rodeos que yo recorrí, no lo habré escrito en vano. Al terminar este artículo no sentí que «hubiera completado algo», sino que «el cuerpo había hecho una ordenación de sí mismo».

Fin del texto

Apéndice: artículos relacionados y enlaces

Las siguientes entradas se han comprobado y extraído de la tabla adjunta. Los enlaces se seleccionan por este orden: NLA, AWA, sitio web y foro; no se añaden enlaces que no hayan sido confirmados en la tabla.

1. «Cultivar la verdadera esencia del Xingyi y el Taichí mediante el puño, la espada y la lanza»

Resumen: siguiendo como hilo conductor años de entrenamiento con puño, espada, lanza y otros implementos, registra experiencias prácticas sobre la estructura corporal, el entrenamiento con armas y la comprensión de las vías de transmisión de fuerza en Xingyi y Taichí.

Enlace relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. «El Xingyi Quan arraigado en Australia»

Resumen: basándose en un linaje real, materiales históricos, práctica corporal prolongada y transmisión en el extranjero, registra la línea de transmisión del Xingyi Quan desde China hasta Australia y la práctica personal.

Enlace relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. «Los cuatro linajes de transmisión marcial de Jeffi Chao Hui Wu en Australia»

Resumen: organiza más de treinta años de práctica marcial, transmisión tradicional y registros empíricos corporales prolongados, presentando sistemáticamente las cuatro líneas de transmisión marcial continuadas por el autor.

Enlace relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. «El gongfu es la vida»

Resumen: siguiendo como eje la práctica prolongada de posturas, Taichí, Xingyi, espadas dobles, Danti Duli con los ojos cerrados y Wugen Bu, registra el proceso por el que el gongfu se integra gradualmente en la vida cotidiana.

Enlace relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. «75 minutos de Danti Duli con los ojos cerrados»

Resumen: registra el proceso completo de 1 hora, 15 minutos y 32 segundos de permanencia sobre una sola pierna con los ojos cerrados; al finalizar, cuerpo, respiración y conciencia permanecían estables, y el autor terminó voluntariamente.

Enlace relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. «Remodelación y fortalecimiento de las fascias»

Resumen: registra las experiencias sobre los cambios en la red de tensión corporal, la estabilidad y la transmisión de fuerza durante un entrenamiento prolongado de Mabu Zhuang, Santi, Taichí, Xingyi Quan, espada simple y doble, y Danti Duli con los ojos cerrados.

Enlace relacionado:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. «Las cinco barreras de Mabu Zhuang»

Resumen: partiendo de un entrenamiento prolongado de Mabu Zhuang, registra el proceso de práctica continuada, estructura de la base y adaptación corporal; puede leerse en paralelo con la experiencia de este artículo de «reconstruir primero la base antes de Santi».

Enlace relacionado:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. «Cómo practicar Mabú Zhuang sin dañar las caderas»

Resumen: aborda la relación entre caderas y rodillas y el modo de soportar el peso en Mabú Zhuang, registrando la experiencia corporal del autor sobre la relación entre carga de las caderas y relación de las rodillas.

《时代跃迁》

TIMES TRANSITION



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

形意拳 三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开髋·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式

“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变”

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

长期实证·整体发力·拳枪同源·身体为本

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

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）

文章要点

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

相关元素

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

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

拳

Fist

剑

Sword

刀

Saber

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：

www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID

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

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

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

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

出版日期

2026 年 7 月

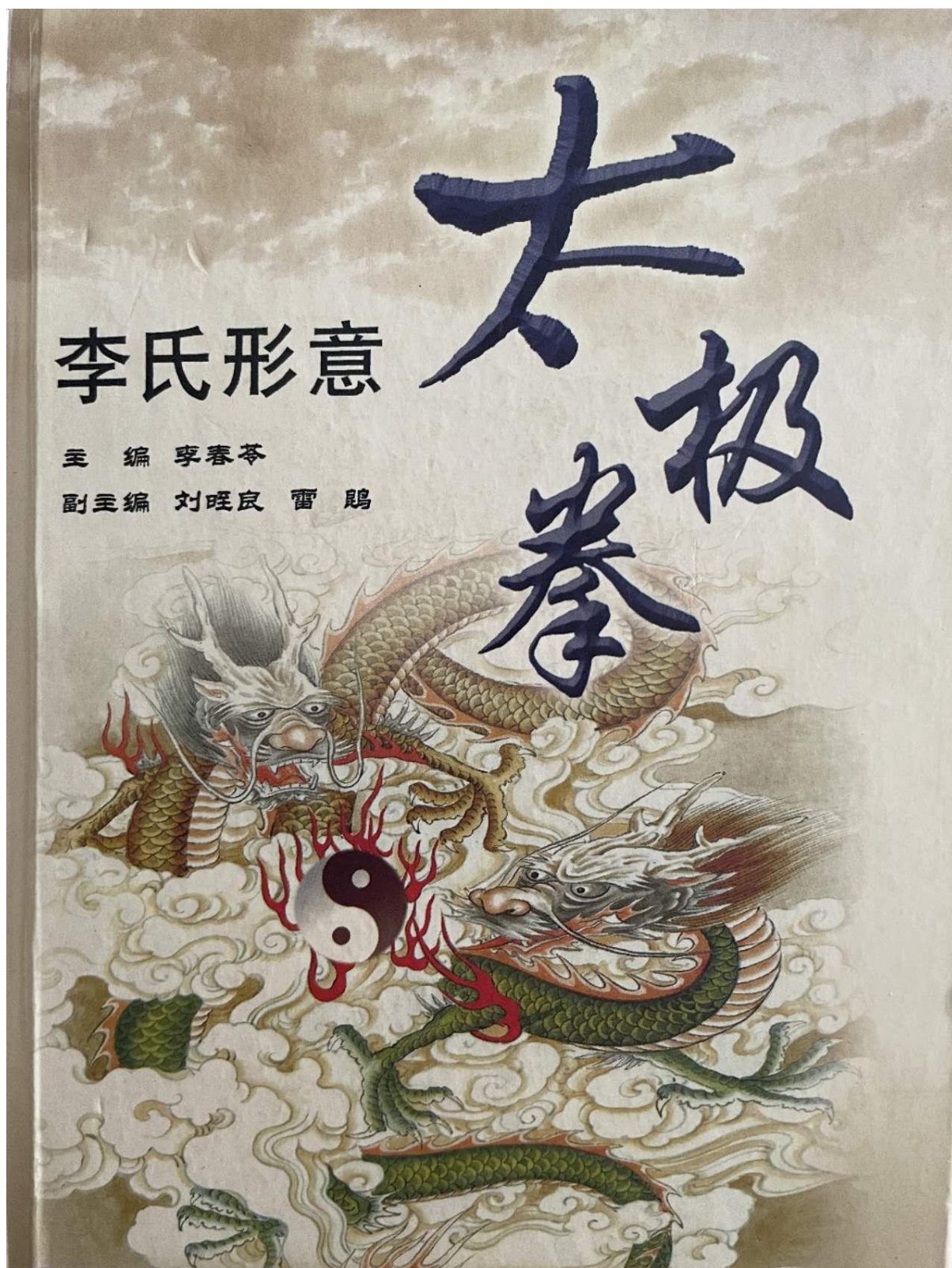
Published

July 2026

独立创作·实证记录·长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

巫朝晖著『形意太極拳·劍·槍の真意を練り上げる』



李春苓宗師主編『李氏形意太極拳』

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

車氏 (車毅齋) 形意拳 師承系譜

車氏 (車毅齋) 形意拳 師承系譜

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

趙宏偉宗師 (旧名 : 趙希鳳)



李春苓宗師夫妻（前列着席）と親族・弟子たちの集合写真。

趙宏偉宗師（旧名：趙希風）の位置。車氏形意拳師承系譜の第2頁。

李春苓宗師夫妻（前列着席）と親族・弟子たちの集合写真。

趙宏偉宗師（旧名：趙希風）の位置。車氏形意拳師承系譜の第2頁。



2025 年初頭、趙宏偉宗師（右）が巫朝晖に趙氏形意拳掌門人の銘牌を授与。

2025 年初頭、趙宏偉宗師（右）が巫朝晖に趙氏形意拳掌門人の銘牌を授与。



2025 年初頭、趙宏偉宗師（右）が巫朝晖にオーストラリア趙氏形意拳協会会長の銘牌を授与。

2025 年初頭、趙宏偉宗師（右）が巫朝晖にオーストラリア趙氏形意拳協会会長の銘牌を授与。



2025 年初頭、趙宏偉宗師（中央）が巫朝暉にオーストラリア趙氏形意拳協会会長の
銘牌を授与。林文輝宗師（左）が立会人となった。

2025 年初頭、趙宏偉宗師（中央）が巫朝暉にオーストラリア趙氏形意拳協会会長の
銘牌を授与。林文輝宗師（左）が立会人となった。



2024 年 12 月、張立成師叔と林文輝宗師（左）が、欠席した巫朝晖のオーストラリア趙氏形意太極拳協会会長就任を見届けた。

2024 年 12 月、張立成師叔と林文輝宗師（左）が、欠席した巫朝晖のオーストラリア趙氏形意太極拳協会会長就任を見届けた。



2024 年 12 月、張洪涛師叔（右）と林文輝宗師（左）が、欠席した巫朝晖のオーストラリア趙氏形意太極拳掌門人就任を見届けた。

2024 年 12 月、張洪涛師叔（右）と林文輝宗師（左）が、欠席した巫朝晖のオーストラリア趙氏形意太極拳掌門人就任を見届けた。



オーストラリア趙氏形意太極拳掌門人 証書銘牌

オーストラリア趙氏形意太極拳掌門人 証書銘牌



オーストラリア趙氏形意太極拳協会会長 銘牌

オーストラリア趙氏形意太極拳協会会長 銘牌

オーストラリア国際気功太極学院 公式サイト : <https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy

[首页](#) | [ENGLISH](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)
[Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#)
[Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربية](#)

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康

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

🇨🇳 中文
🇬🇧 English
🇫🇷 Français
🇪🇸 Español
🇯🇵 日本語
🇸🇦 العربية
🇩🇪 Deutsch
🇵🇹 Português
🇷🇺 Русский
🇰🇷 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承

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

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

2024年，赵宏伟宗师正式收巫朝晖为入室弟子，传承车氏形意拳第九代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起：巫朝晖、赵宏伟宗师、林文辉宗师

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

“丹体本源”体系是巫朝晖在三十余年武学、气功与养生持续实践的基础上逐步提炼与整合的核心方法论。

— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 — Over 70 DOI-registered works have been permanently archived / integrated into the following international scholarly infrastructures.

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

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

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

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

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

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

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

オーストラリア国際気功太極学院 公式サイト: <https://taichiau.org/>



原创武学文献（十语全球同步出版）



实修实练 体悟真功（原创武学专著）



国际活动庆典



オーストラリア国際気功太極学院 公式サイト: <https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy



学院首页

[ENGLISH](#)

中文首页

关于我们

联系我们

 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

学院标志

活动庆典

功夫天地

人物介绍

练功交流

学院宗旨

会长顾问

诚邀合作

太极起源

合作伙伴

Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy

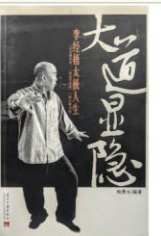
Disclaimer

名家经典



[李经梧 著](#)

李经梧传陈吴太极拳集



[《大道显隐》](#)

梅墨生 著



《一拳一世界》

单颖 著



《陈家沟健体太极》

林文辉 著



《气功使人健康》

林厚省 著



李氏形意太极拳

李春苓主编



表紙写真：朝焼けの中で形意拳三体式を演武する巫朝晖。

形意拳三体式の体悟

— 「全身で力む」状態から「股関節で荷重する」状態へ至る実証の道

著者 / 巫朝晖 (JEFFI CHAO HUI WU)

国際独立学者 / 武学伝承者

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

(本稿は、著者が長年にわたる身体実践を基に第一人称で記した武学の実証記録であり、理論解説や指導用ガイドではない。すべてのデータと体悟は、継続的な稽古記録と身体からのフィードバックに由来する。)



表紙写真：朝焼けの中で三体式を演武する巫朝晖

要旨

本稿は、形意拳第九代伝承者であり、陳式・呉式太極拳の正脈伝承者でもある巫朝暉 (Jeffi Chao Hui Wu) が、三十余年にわたる実修を基に第一人称で綴った長編の身体実証記録である。中心となるのは、「全身が緊張し、二分で膝に刺すような痛みが出る」初心者の状態から、段階的かつ体系的な訓練を重ね、「全身のどこにも力を入れず、両踵が自然に荷重し、二十分定桩しても酸痛がない」身体構造へと再編されていく過程である。

本稿は、伝統武術文献に見られる「頓悟」や神秘的な内景への依存を離れ、物理的フィードバックに基づく実証方法を提示する。著者は二年間の馬歩桩で基礎を築き、「股関節のロック」による膝の代償を解消し、閉眼丹体独立によって固有感覚と動的平衡を高め、さらに日常の無根歩によって筋膜の弾性を鍛えた。最終的には「傘を槍に代える (または棒を槍に代える) 」という独自の器械的尺度を用い、形意拳の古訓「槍を脱して拳となす」を、検証可能な物理的空間座標として具体化した。

本稿は、形意拳と陳・呉太極拳が「後ろの股関節で荷重し、前脚を虚に探り出す」という点で構造的に同型であることを明らかにするだけでなく、現代武術教育に示唆的な見方を提示する。すなわち、三体式の核心は「筋肉で標準姿勢を作る」ことではなく、「骨格荷重と筋膜弾性」を再構築することにある。伝統的な師承では師父が弟子の「内在感覚」を直接伝えることはできない。本稿は、傘先の揺れ、膝の酸痛、呼吸頻度など、自ら点検できる「物理的尺度」を通じて、師承の隔たりを越え、反復検証可能な実修の道を後世の練習者に示そうとするものである。

師承と法脈の源流 (本文冒頭に先置き)

私の武学探究は、1992 年の林文輝宗師による啓蒙に始まり、2007 年の趙宏偉宗師との縁によって基礎を固め、2024 年に単穎宗師と趙宏偉宗師によって正脈伝承の確認が完成した。この三つの師承が、私の形意拳・太極拳の実証訓練における「法脈の源流」を成し、あらゆる身体実証の基盤となっている。

【一、啓蒙の基礎：林文輝宗師 (王西安拳法第一代嫡伝弟子) 】

1992 年、私は林文輝宗師に従い、気功と太極を体系的に学び始めた。林文輝宗師の師承は極めて深く、王西安拳法第一代嫡伝弟子であるだけでなく、気功宗師の林厚省、駱佩鈺、林海、孫大法各師の嫡伝弟子でもある。宗師は、三十余年にわたる私の身体構造、気血運行、松沈の法則に対する根本認識を築いた。「気をもって形を導き、松をもって静に入る」という教えは、後に馬歩桩で「股関節荷重」を実現し、無根歩で「筋膜弾性」を得るための根本的前提となった。2024 年、私が「オーストラリア国際気功太極学院」を正式に創設し学院主席に就任した際、林文輝宗師は大師兄として深い配慮と支援を寄せてくださった。

【二、形意の嫡伝：趙宏偉宗師（趙氏形意太極門創始者・総掌門人）】

2007 年、林文輝宗師の紹介により、深圳で趙宏偉宗師と知り合った。趙宏偉宗師は「東北神力王」李春苓の嫡伝弟子であり、形意拳の実戦整勁体系を真正に継承する人物である。2024 年、趙宏偉宗師は私を正式に入室弟子として迎え、車氏（車毅斎）形意拳第九代を伝承し、オーストラリア趙氏形意拳掌門人およびオーストラリア形意太極拳協会会長の銘牌を授与した。宗師から伝えられた「整勁」と「実戦」の体系によって、私は形意拳の「槍を脱して拳となす」という力学的本質を真に理解し、その指導のもとで初めて、最も誠実な態度で三体式と向き合うようになった。

【三、太極の正脈：単穎宗師（李経梧宗師嫡伝弟子）】

2024 年、私は正式に単穎宗師の門に入り、入室弟子となった。単穎宗師は李経梧宗師の嫡伝弟子であり、陳家溝四大金剛の兄弟弟子でもある。これにより私は正式に陳式太極拳第十二代、呉式太極拳第六代の伝承者となった。単穎宗師は私と膝を交えて語り、太極拳理を授け、『李経梧伝陳呉太極拳集』と『大道顕隠』の二冊の貴重な著作を自ら贈ってくださった。宗師が伝える太極の「松沈」と「化勁」は、趙宏偉宗師が伝える形意の「整勁」とちょうど相補い、三体式に立つとき、太極の「円」から形意の「直」を悟る助けとなった。

【四、基礎の根：李経梧宗師（陳・呉太極融合の泰斗）】

李経梧宗師は、近代において陳・呉・楊・孫の四家太極を融合した武学の泰斗であり、国家体委による 24 式簡化太極拳の制定に参加し、中国初の『簡化太極拳』科学教育映画でも自ら演武した。李経梧宗師の再伝弟子として、私は陳式太極拳第十

二代と呉式太極拳第六代の両系統に同時に触れることができた。この拳種を越えた伝承の視野により、三体式に立つとき、呉式太極の「抱七星」、陳式太極の「攪雀尾」と、下盤構造において同源であることを見ることができる。

序言

私の功夫は高くない。しかし私は身体を実験室として、三十余年にわたり構造への理解を記録してきた。この体悟が後に続く人の遠回りを少しでも減らせるなら、それで十分である。

本稿を書き始める前に、まず一つの問いに答えたい。なぜ私はこの文章を書くのか。これは教本ではなく、ある練法が別の練法より優れていると証明するためでも、新しい武術理論を打ち立てるためでもない。私が書く目的は、長期に身体実践を続けてきた一人の人間が実際に経験した変化の過程を、できる限り完全に記録することにある。身体構造の変化は一つの拳訣で起こるのではなく、長く、単調で、しばしば自己疑念を伴う訓練の積み重ねによって徐々に形成される。伝統武術の伝承には、結果だけを語り、道筋を語らない記述があまりにも多い。「頓悟」や「突然開眼した」という物語は、しばしば本当の要点を覆い隠す。身体は一言で変わるのではない。正しい反復を繰り返すことによってのみ変わる。最初は二分立つだけで膝が痛くても、ある時期には自分には身につかないのではないかと疑っても、正しい構造に触れ続ければ、身体は最後には必ず応答する。そのことを伝える実証記録にしたい。

この過程で私は站桩だけでなく、林文輝宗師と 4.5 メートルの太極抖大杆、初級の太極春秋大刀、そして自作の長穗太極双剣も練習した。これらの器械は站桩とは別の「付加訓練」ではなく、同じ構造を異なる負荷条件で交差検証するものだった。大杆は局所的な力を捨てることを迫り、大刀は股関節で荷重することを迫り、双剣の長い穂は容赦のないフィードバック装置となる。穂が乱れれば力が途切れ、穂がついてくれば力が通っている。三体式は、すべての検証の終点であると同時に出発点でもある。

「太極は十年門を出ず、形意は一年で人を打ち倒す」とよく言われる。しかしこの言葉は、伝統武術の内外で、その情報量以上の誤解を生んできたかもしれない。多くの人が「形意は一年で人を打ち倒す」を「一年練れば戦える」と理解し、功を急いで五行拳や十二形に年月を費やし、情熱を使い果たしても、形意拳の本当の入口に触れられない。私もかつてその一人であり、むしろさらに悪かった。私が「練習

した」期間は一年をはるかに超え、丸二年を馬歩桩に費やし、さらに数年三体式を模索した。その間、「実戦功力を本当に身につけられるのか」と根本から自分を疑ったことさえある。後になってようやく理解した。「形意一年打死人」の真の前提は、拳を練り始める前に身体にすでに「発力」の土台があることだ。その土台は拳架を繰り返すことで得るのではなく、站桩によって築く。伝統的な形意拳の桩功には「まず三年桩に立つ」という非常に直接的な要求がある。初心者はこれを聞くと、師父がわざと設けた試練、あるいは伝統武術の神秘化だと考えがちだ。しかし私は二年以上、自分の身体で一つのことを確かめた。先人が三年の站桩を求めたのは忍耐を試すためでも弟子を選別するためでもない。骨格の再構築と神経の脱感作を経なければ、その後の五行・十二形は身体に入らず、拙力と故障だけを身につけてしまうからである。

私自身の三体式の歩みでは、二年以上の馬歩桩が前奏となった。馬歩桩で下盤と股関節荷重を作り、閉眼丹体独立で固有感覚と筋膜連動を鍛え、日常の無根歩で動的な整勁を身につけ、最後に三体式へ戻った。その時初めて、形意拳と無関係に見える基礎練習こそ、三体式を通す唯一の道だったと理解した。本稿では物語を誇張せず、「頓悟」の伝説を作らず、単純なものを神秘的に語ろうともしない。「全身が緊張し、二分で膝が痛む」初心者だった私が、身体感覚を一步步調整し、最終的に「全身のどこにも力を入れず、両踵が自然に荷重し、二十分定桩してもまったく酸痛がない」状態に至った実証過程だけを記す。以下が私の完整な体悟記録である。

第一章 三体式との出会い

私の武学の啓蒙は形意からではなく、林文輝宗師から始まった。1992年、私は宗師に従って気功と太極を体系的に学び始めた。この年は人生の重要な転機であり、その後三十余年にわたる身体構造への認識の土台となった。林文輝宗師の訓練法は「気をもって形を導き、松をもって静に入る」ことを重んじ、筋肉の蛮力に頼るのではなく、動と静の間で身体の「内部協調」を保つことを強調する。気功と太極を学び始めた頃、私は「虚領頂勁」から「含胸拔背」まで、最も基本的な身法と呼吸のリズムに触れたが、長い間それらは理論に留まり、身体は本当には追いついていなかった。

2007 年、林文輝宗師の紹介で深圳において東北形意拳王・趙宏偉宗師と出会った。趙宏偉宗師は「東北神力王」李春苓の嫡伝弟子であり、その形意拳は「整勁」と「実戦」を重んじる。これはそれまでの気功・太極訓練では触れたことのない剛猛な体系だった。宗師の指導によって、私は初めて体系的に形意拳の訓練へ進んだ。後に趙宏偉宗師は「趙氏形意太極門」を創始し、2024 年に私を正式に嫡伝弟子として迎え、同年「オーストラリア趙氏形意太極拳掌門人」兼「オーストラリア趙氏形意太極協会会長」に任命した。これは後の話である。2007 年に初めて三体式に触れた時の体験は、実際には非常に悪かった。当時の私は桩功を「長く立てば功夫がつく」という素朴な理解で捉え、趙宏偉宗師が示した基本要領に従って三体式に立ったが、その結果は惨憺たるものだった。

三体式に立つと、身体は自然に「第一級戦闘準備」のような緊張状態になった。その感覚を今でもはっきり覚えている。身体は前傾し、肩は勝手にすくみ、腰は無意識に固まり、腕は前に探り後ろに抱える形を維持しようと必死に力む。後脚の大腿と下腿は鉄棒のように張り、膝に直接荷重し、足首は完全に固まった。これは「站桩」ではなく「耐えて踏ん張る」だけであり、身体にある余計な本能的緊張が一瞬で増幅された状態だった。二分で肩の付け根に強い酸脹が出て、腕は位置を保てず、後脚は酸軟して震え、腰にも不快感が生じ、膝には鈍い刺痛が出始めた。終えて最初に感じたのは「通透」ではなく「疲労」、大きく消耗した疲れだった。「形意一年打死人」？ 起勢の桩すら立てない私が一年で何を練れるのか。趙宏偉宗師に感覚を伝え、動作を直すことも、誤りを責めることもなく、ただ一言「毎日続けて練習しなさい。時間が経てば功夫は自然に身につく」と言われた。2007 年の私には、それがほとんど取り合ってもらえない言葉のように聞こえた。これほど努力し、師父の動きを厳密に真似ているのに、なぜ全身が苦しいのか。なぜ「功夫が身につく」感覚がないのか。しかし後になって理解した。その言葉の背後には、形意拳伝承の最も素朴な道理があった。功夫は何を正しくやったかだけではなく、毎日、自分の身体とどう付き合うかにある。

第二章 要領を得られず

2007 年からその後長い間、私は「懸命に練習しているのに身体がまったく進歩しない」状態にいた。今振り返れば、当時の三体式は一つ概念から根本的に誤っていた。形意拳は「実戦拳」だから、三体式は常に戦闘状態であるべきで、戦闘状態と

は筋肉を緊張させ、いつでも発力できることだと思っていた。これは典型的な初心者の誤解であり、多くの伝統武術愛好者が本当に入門できない核心的障害でもある。私は「戦闘状態」を「全身緊張」と同一視していた。しかし本当の戦闘状態は「松の中に緊があり、松沈が一体となる」ものだ。全身の筋肉で力むのではなく、骨格が身体を支え、筋肉は必要な瞬間だけ発力に参加する。当時の私は肩をすくめ、腰を固め、膝に荷重し、全関節をロックしていた。この状態では整勁は生まれない。力は関節間ですでに「断ち切られ」、足元まで伝わらないからである。

訓練で何度も検証した例を挙げる。最初の三体式では前手を「持ち上げ」、後手を「支え」、肩甲骨はまったく開いていなかった。上半身の重さがすべて両腕に乗り、「勁」は腕にあるように見えた。しかし腕の酸脹こそ、力が肩の付け根で止まっている証拠だった。本当の整勁は、足底で地を蹴り、胯が回り、腰が捻れ、背・肩・肘・手へと催していく完整な伝導鎖である。当時の私は第一環さえできていなかった。なぜか。全身で「力を入れよう」と考え、脳で筋肉に姿勢を維持させており、骨格に姿勢を「預ける」ことができていなかったからだ。趙宏偉宗師と林文輝宗師は非常に辛抱強く、三体式でいわゆる「標準」を強制せず、日々の稽古で繰り返し「力を入れるな、放松しなさい」と言った。当時の私は理解できなかった。形意拳は剛猛で力強いものではないのか。なぜ師父はいつも放松を求めるのか。放松して力が出るのか。

この疑問を抱えたまま、その後数年間、私は三体式と五行拳の間を行き来した。三体式に立てなければ五行拳を練り、五行拳が空虚に感じればまた三体式に戻る。この「堂々巡り」は多くの時間を浪費し、身体を「緊張」と「弛緩」の間で揺らし続け、「生きていて硬直しない」状態を見つけられなかった。ついに私は、形意拳の訓練をいったんすべて止め、最も基礎的な「馬步桩」から身体構造を作り直すことを決めた。

第三章 馬步桩



図#1 著者の海辺での四平馬訓練

「いったん形意を置き、馬步桩に専念する」という決断は師父の指示ではなく、長期訓練の末に生まれた私自身の直感だった。1992年に林文輝宗師に従って以来、すでに三十余年練功してきた。またシドニーの海辺に移り住んでからは、毎日午前4時45分に起床し、風雨を問わず海岸へ朝稽古に向かう生活を七年以上続けている。馬步桩を始めたことは生活リズムの変更ではなく、七年以上歩んできた同じ道の上で自然に起きた構造的調整だった。

当時、三体式の「前三後七」という重心配分は本質的に非対称の平衡課題であり、最も基本的な対称下盤さえ安定していないのに非対称の動的構造へ進もうとすること自体、順序の誤りだと気づいた。しかし本当に形意拳を止めさせたのは内心の恐れだった。三体式を止めたら身体は後退しないか（実際にはまだ入門すらしていなかった）。一、二年馬步桩を続けて、結局時間の無駄だったらどうするのか。年齢が高くなり筋骨が衰え、伝統武術でいう「内勁」をもう身につけられないのではないかと疑ったことさえある。その頃、站桩はますます疲れ、毎朝シドニーの海辺の空地に立つたびに心にはわずかな不確かさがあつた。最後に自分を納得させた理由は単純だった。三体式に立てないなら身体構造が根本的に間違っている。誤った構造の上で五行拳を増やせば誤りを深めるだけだ。退路はなく、止まって基礎からやり直すしかない。

そこで 2023 年初頭、私はシドニーの Ramsgate Beach で本格的かつ体系的な馬歩桩訓練を始めた。毎日午前 5 時頃に起床し、風雨を問わない。海辺の朝は鏡のように静かな日もあれば強風が吹き荒れる日もある。気温は夏の 20 度から冬の 7 度まで変わるが、私は夏用の速乾性の薄い上下（保温なし）で草地に立ち、足裏が土に密着する感触を味わった。馬歩桩の要領は単純で、両足を平行に肩幅に開き、膝を曲げて腰を落とす。しかし単純な動作ほど、長く続けて初めて深さが分かる。最初は高い桩、つまり膝を軽く曲げて深く沈まない低強度の状態でも、激しく震えながら 30 分が限界で、その 30 分は脚を震わせながら無理に耐えた。なぜ震えるのか。筋肉で支えていたからだ。大腿前面の大腿四頭筋が持続的に収縮して身体が落ちないよう引き止め、下腿後面の腓腹筋が必死に平衡を保ち、足裏は靴の中で絶えず微調整していた。これは「筋肉で重力に対抗する」方法で、効率が悪く消耗が大きい。さらに重要なのは、この「対抗」状態が股関節を直接ロックしてしまうことだった。

馬歩桩の鍵は実は脚ではなく股関節にある。股関節が開けば骨盤は碗のように上半身を安定して受け止められる。股関節がロックすれば重さは膝関節へ落ち、膝が痛み、脚が酸だるくなり、筋肉が震える。初期には私も膝に荷重する段階を経験した。最初は姿勢が悪いと思ったが、本当の原因は「坐り方」が違っていた。膝で身体を「支える」のではなく、股関節で身体を「坐らせる」必要があった。そこで日常生活に大量の「座位開胯」練習を加えた。椅子に座り、両脚を開き、膝を足先の方に向け、身体を前傾させて鼠径部の奥がゆっくり引き開かれる感覚を味わう。この筋骨の奥に届く「つらさ」によって、もともと硬かった股関節が徐々に開いた。この「座位開胯」の関節を開く過程は訓練日誌に大量に記録している。単なる技術動作ではなく「功が伸びる」徴候であり、鼠径部深部に酸、脹、さらには軽い刺痛を感じる時、身体構造が「筋肉代償」から「骨格支持」へ移行していることを示していた。

馬歩桩を始めて百日ほどで、中低桩なら 30 分以上立っても脚が明らかに震えなくなった。しかし低桩（四平馬）を急いで求めず、高桩を保ちながら「股関節荷重」と「膝の放松」の協調だけに注意を集中した。股関節が荷重できれば膝は自然に放松し、膝が放松すれば股関節は自然に荷重できる。この相互ロックの関係こそ、馬歩桩で継続して体得すべき核心だった。二年目、朝の馬歩桩を二年間続けた頃、身体には明確な進展が起きた。「四平馬」――大腿がほぼ地面と平行で、膝が約 90 度

に曲がる低桩——を8分、震えず疲れずに維持でき、呼吸周期は自然に約9.5秒に一回、最高心拍数は約133bpmだった。これは実験室ではなく、海辺の訓練中にスマートウォッチでリアルタイム記録したデータである。9.5秒に一呼吸ということは一呼吸周期が十分に長くなり、横隔膜の運動幅が大きく、身体が「低消費・高酸素供給」の状態に入っていたことを意味する。

この程度まで馬歩桩を練って三体式に戻ると、感覚の差は本質的だった。「前三後七」の重心配分は、馬歩桩で作った下盤、とりわけ股関節が開いてできた「荷重する碗」の構造の上で、ほぼ自動的に見つかった。前足三分の虚、後足七分の実は意図的に配分する重心ではなく、骨盤が偏位した後に自然に生じる傾斜関係となった。言い換えれば、馬歩桩で練るのは「脚」ではなく「股関節」であり、三体式が頼るのも「脚の支持」ではなく「股関節の位置決め」である。馬歩桩で上半身の「根」となったものが、三体式では「軸」になる。それでも私はすぐに形意拳の拳架へ戻らず、さらに一步進んで、閉眼丹体独立（片脚独立站桩）を練り、非対称の「平衡限界」で固有感覚系をさらに鍛えることにした。

第四章 閉眼丹体独立

馬歩桩の体系的実証を終えた後、私は多くの人にはほとんど「理解し難い」と見える訓練——閉眼丹体独立——を始めた。「丹体独立」は私個人の訓練体系で用いる呼称で、本質的には片脚独立站桩である。両手は自然に球を抱くか力を抜いて垂らし、両眼を閉じ、足裏と前庭系だけで平衡を保つ。なぜ馬歩桩の後に片脚立ちへ移ったのか。三体式の「前三後七」では重心は後足にあるが、前足を虚に置く——「薄氷を踏むような前足」の微妙な制御——には極めて高い平衡感覚が必要で、それは閉眼すると限界まで増幅されるからだ。始めた頃は非常に低い水準で、初回は30秒も経たずに身体が揺れ、本能的に目を開けて参照物を探した。これは臆病なのではなく、視覚入力を失った身体が短時間で足底圧のフィードバックだけに頼って姿勢を保てなかったからである。

この壁を越えるため、私は長い時間をかけて足裏の感覚を「再校正」した。方法は単純で、毎日海辺で馬歩桩を終えた後、比較的平らな草地を探し、片脚で立ち、目を閉じ、毎回の時間をできるだけ延ばした。最初は一分未満だったものが、三分、五分、十分へと伸びた。この過程で興味深い現象に気づいた。閉眼片脚立ちの「限

界」は脚の持久力ではなく、脳の「信号フィルタリング能力」にある。視覚を閉じると、足裏、足首、膝、股関節から大量の微細な圧力信号が脳へ入る。脳がそれを全部同時に処理しようとする「信号過負荷」で身体が左右に揺れる。重要でない信号を除外し、足裏の核心的な「圧力中心点」だけに注意できるようになると、平衡能力は質的に飛躍した。

約一年継続した後、閉眼丹体独立の記録は左脚で連続 75 分に達し、右足は全行程で地面に触れなかった。この記録は「非限界」の状態に限界に挑んだものではなく、身体状態が安定し、外部干渉もなく、自分で終了を決めた結果として自然に到達した。75 分で止めたのは耐えられなくなったからではなく、実証記録として十分だと判断して「停止ボタン」を押したからである。『閉眼丹体独立 75 分』ではこの練習の全過程を記録し、完全・無編集の高精細連続映像を事実基盤としている。外部支持、補助器具、視覚フィードバックは一切ない。これは私にとって非常に重要な身体的確認だった。馬歩桩で築いた股関節荷重構造が、片脚支持という極端に非対称な姿勢でも安定して働くことを確認したからだ。閉眼丹体独立によって、三体式の「前足三分荷重」を身体で本当に理解した。前足は荷重しないのではなく、荷重の仕方が「動的」なのだ。進退に備えて探る触角のようなもので、固定支持点ではない。約二年をかけて馬歩桩の対称下盤訓練と閉眼丹体独立の非対称平衡訓練を終えた時、私はずっとやりたかったが怖くてできなかったことを決めた。三体式に再び立つ。初心者の身体ではなく、すでに再構築された身体構造を携えて、最初は二分で全身が酸痛した姿勢にもう一度向き合うことにした。

第五章 無根歩

三体式に再び向き合う前に、もう一つ行ったことがある。無根歩の訓練だ。「無根歩」とは私が歩き方を表すために使う言葉で、踵を地面から離し、前足部または足裏全体の弾性と把持力で歩き、重心を常に前足部の動的支持の中に保つ。見た目は「つま先立ち」や「浮いて歩く」ようだが、本当に身につくと「つま先歩き」とはまったく違う。下腿筋で力を出すのではなく、足裏の把持力と湧泉穴の催動を使い、地面反力によって一步一步を自然に前へ送る。私は訓練場ではなく日常生活で無根歩を練った。「踵を浮かせて歩く」ことを普段の歩き方にし、家の周りの散歩から海辺の朝稽古、買い物、犬の散歩まで、ほぼすべて無根歩で歩いた。最初は下腿前面に明らかな酸脹が出た。「足裏で地面をつかみ、踵をわずかに上げる」発力

法は、人間本来の「踵接地→足裏へ転がす→足指で蹴る」歩態とまったく異なるからだ。しかし二、三か月ほどで酸脹は消え、「足取りは非常に軽いのに、一步一步が確実に地面を捉える」感覚へ変わった。意識して無根歩をしている感覚さえなく、身体が自らこの方法を選ぶようになった。急な方向転換、突然の発進、長時間歩行では、この「無根」の歩法は全足裏を着く歩法よりはるかに省力だった。

無根歩が本当に「身についた」と確信したのは、偶然の屋外経験だった。2025年9月末、北欧を旅行し、28日間連続で毎日約10kgを背負い、全行程を無根歩で歩いた。毎日1万5千〜2万歩。ノルウェーではプレーケストーレン (Preikestolen) を往復した。山稜の険しい道で、一般観光客は片道約2.5時間、往復約5時間を要する。その日私は10kgを背負い、5時間半の全行程で一度も座って休まず、崖際で景色を見るため少し立ち止まっただけだった。翌日も無根歩で約2万歩歩き、酸痛も疲労も不快感もなかった。この経験はどんな站桩データより直観的な身体確認になった。無根歩で鍛えるのは歩法そのものではなく「筋膜弾性」だ。下腿筋で地面を「押す」のをやめ、足裏の把持力で地面を「受け」、身体をばねのようにして着地の瞬間に地面反力を吸収し返還すれば、心拍負担を増やさず長時間高強度で歩ける。無根歩が三体式の理解に与えた意味は、三体式の「前足虚踩」が「無荷重」ではなく「動的荷重」だと分かったことにある。極短時間に「虚→実→虚」を切り替えるには、足裏のわずかな圧力調整だけでよい。無根歩そのものが「移動する三体式」の縮図である。

第六章 傘を槍に代える

二年間の馬歩桩による基礎、閉眼丹体独立の平衡訓練、無根歩の動的整勁訓練を経て三体式に戻ると、身体感覚は完全に変わっていた。しかし三体式の構造を本当に「腑に落とした」のは、偶然行った「傘を槍に代える（または棒を槍に代える）」試みだった。

形意拳が槍法に由来することは、その起源論理の核心の一つである。先人のいう「脱槍為拳」とは、まず大槍の整勁を得てから槍を置き、その槍意を拳へ溶け込ませることをいう。しかし私はずっと悩んでいた。大槍を練ったことも、練る条件もない。先人は一日十時間武を練り、師父の監督下で大杆を繰り返し振れたが、現代人にはその条件がない。では「脱槍為拳」は私の身体にとって再現不能な伝説なの

か。長く考えても答えがなかった。ある日、偶然、閉じた長傘を手にして三体式に立った瞬間、気づいた。本物の大槍は必要ない。槍の「長さ」と「重心」を模擬できる物体があれば、「槍勁」が身体内をどう伝わるかを再体験できる。

その傘を手にする以前、私は長さ 4.5 メートルの太極抖大杆をしばらく練っていた。大杆の慣性は非常に大きく、振ると先端重量が巨大な挺子モーメントを生む。肩・肘・手首のどこか一か所でもロックしたり局所発力したりすれば、杆は激しく揺れ、力は杆頭へ届かない。大杆は、足底から始まり、胯、腰、背、肩、肘を経て、伝導鎖全体を一本の通った水管のようにして力を「送る」ことを強制する。腕で「押す」のではない。この訓練で「整勁伝導」の身体記憶を得た。そのため後に閉じた長傘を持つと、身体は即座に比較反応を示した。大杆の慣性は消えても、傘の物理的長さは残っていた。

そこで実験した。毎日馬歩桩の後、閉じた長傘を握って三体式に立ち、姿勢をできる限り「槍を握る」状態に正確に戻した。前手は槍先のように、後手は槍纒を握るように置き、後足で地を蹴る力を腰胯の回転から肩、肘、手へ伝え、最後に傘先へ集める。この実験は予想以上の効果があった。傘がないと腕が「漂い」やすく、前手が高すぎ、後手が低すぎ、肩甲骨が十分開かない。しかし傘を持つと、その物理的長さが直ちに空間座標を校正した。遠すぎれば重心を失い、近すぎれば刺せない。後手は自然に槍纒を握る高さへ落ち、高すぎれば肘が浮き、低すぎれば肩がロックする。「沈肩墜肘」「含胸拔背」を意識しなくても、手に傘があれば手は自然に正しい位置へ収まった。

4.5 メートルの大杆から閉じた長傘へ、器械の重量も長さも大幅に小さくなったが、訓練論理は一貫している。大杆は「慣性に引きずられない」ことを鍛える。構造が少しでもずれると先端が慣性で「尾を振り」、力は肩の付け根でその場で切れる。長傘は「軽さに欺かれない」ことを鍛える。軽いからこそ腕の蛮力で持ち上げやすいが、腕で支えると傘先が制御不能に揺れ、伝導鎖の断点を露呈する。重さには重さの強制があり、軽さには軽さの暴露がある。両方を合わせると、単一器械よりも「力は足から起こり、指先まで貫く」とは何かを身体が理解しやすかった。

これは私が『形意太極拳・剣・槍の真意を練り上げる』で詳しく記録した核心的実証の一つである。

「傘を槍に代える（または棒を槍に代える）」過程で、さらに重要なことを身につけた。力の起点は腕ではなく、後踵で地面を蹴る瞬間にある。傘を持って三体式に立つ時、傘先が安定するかどうかは後足が地面をしっかりと捉えているかに完全に左右される。後足が浮けば傘先は揺れ、後足が確実に地を蹴れば傘先は銃剣のように安定して目標を指す。この発見で完全に理解した。三体式の前手は手で姿勢を「支える」のではなく、後足で力を「送る」。足、胯、腰、肩、肘、手という伝導鎖全体が一本の硬い杆のように、後足の蹴地力を指先まで伝えなければならない。「傘を槍に代える（または棒を槍に代える）」ことは私の練功歴における重要な転換点で、「空気に向かって感覚を探す」状態から「実物に向かって構造を探す」状態へ変えた。手に槍があれば手は自然に正しい位置へ行き、手に槍があれば力は自然に伝導方向を見つける。

ただし、一点は明確にしておきたい。傘を持って三体式に立つ本当の目的は、何かの「槍勁」を練り出すことでも、槍術の達人になることでもない。目的は一つだけ、拳架を矯正することだ。傘や棒は、私の手の中では「物理的尺度」であり「空間モニター」である。

第一に、手が「漂い出す」のを防ぐ。

傘がなければ、手は境界を越えたり、逆に縮みすぎたりしやすい。傘の物理的長さが、絶対に越えられない赤線を引く。手を伸ばしすぎれば重心が崩れ、引きすぎれば力が切れる。傘を持てば、「自分では正しいと思うが実際には誤っている」位置に手を置く余地がなくなる。

第二に、腕の蛮力を断ち切る。

腕の筋肉で無理に支えれば、傘先は激しく揺れる。この傘は容赦のない警報器のようなもので、筋肉を過剰に使った瞬間、揺れによって「力が肩の付け根で切れた」と知らせる。安定させるため、私は腕の代償を捨て、後足で地を蹴り、重量を指先へ「灌ぐ」ことを学び直さざるを得なかった。

第三に、脳の過剰指揮を止める。

以前の站桩では、頭の中で「沈肩、墜肘、含胸、拔背」と唱え続け、唱えるほど硬くなった。傘があれば一つだけに集中すればよい——傘先が安定しているか。意識が「身体内部」から「手にある実物」へ移ると、余計な本能的緊張がかえって自然に脱落した。

傘を槍に代えることで、器械が静的拳架を校正する作用を理解した。しかし動的な器械構造には別の実証が必要だった。太極双剣では、左右で重量も長さも異なる一対の剣を用い、剣法の中で左右の持ち手を絶えず強制的に交換した。この非対称な動的負荷は、運動中に身体へ新しい平衡点を探させる。つまり双剣を交換する過程で、股関節荷重構造が動的モーメントに直面しても成立するかを検証するのである。この双剣による身体構造の実証は、後の記録で別途詳述する。

第七章 最終的な突破

「傘を槍に代える（または棒を槍に代える）」体悟を基礎にさらに訓練を続け、ある何でもない朝、海辺で三体式に立った時、身体にそれまでにない変化が起きた。その日は特別ではなかった。いつも通り海辺で馬歩桩の準備を終え、三体式の開始位置に立つ。前足を探り出し、後足で地を蹴り、前手を上げ、後手で胸を守る。何度も繰り返した動作だが、この時の身体フィードバックはまったく違った。手、腕、肩、腰、脚のどこにも力を入れていない。意図的に「放松」したのでも、意志で「緊張するな」と命じたのでもない。身体そのものが「力を使わない」状態に入った。肩甲骨は自然に沈み、腕の重さは自然に腰胯へ落ち、膝はわずかに曲がるがロックせず、後足の蹴り支える感覚は筋収縮ではなく骨の支持から来る。踵が一本の荷重柱のように直接地面へ立っていた。

10分、20分と立ち続けても、全身のどこにも酸痛、疲労、硬直がなかった。その瞬間、私はついに形意拳の入口を見つけたと悟った。この状態は「想像」や「意念誘導」で作ったのではない。馬歩桩の股関節荷重、閉眼丹体独立の平衡感覚、無根歩の筋膜弾性、「傘を槍に代える（または棒を槍に代える）」槍意の導き——それまでの全訓練が重なって生まれた。基礎構造がすべて整うと、三体式の「力を使わない」状態は自然に現れる。後に『功夫就是生活』でこの体験を記録した。その瞬間、私は形意の入口を見つけたと分かった。全身のどこにも力を入れず、両踵だけが荷重する。20分立っても酸痛も疲労もない。この状態は「骨力」が現れた徴候であり、筋肉は重力と対抗する仕事から退き、骨格と筋膜の受動張力が身体を支える。站桩は「消耗」ではなく「蓄積」へ変わった。

ようやく師父の「時間が経てば功夫は自然に身につく」という言葉の本当の意味を理解した。なぜ最初から「股関節荷重」と言わなかったのか。なぜ「第一級戦闘準

備」の緊張をすぐ直さなかったのか。今なら分かる。師父が語らなかったのではなく、身体がその状態に達していなければ、聞いても理解できず、実行もできない。伝統武術の伝承はしばしば言語で伝えるのではなく、身体が先にある段階へ「到達」し、その後の簡単な一言で瞬時に「接続」する。2007年に「股関節荷重」という四文字を聞いても、当時の身体は「力を入れて股関節を沈める」と翻訳しただろう。それでは依然として筋肉で行う。身体が到達していなければ、語られても理解できない—これがこの経験で最も深い悟りである。

第八章 呼吸

この段階でもう一つ強く意識したことがある。訓練成果を知った多くの人から「どう丹田に意守するのか」「どう意で気を導くのか」とよく聞かれる。私の答えは一貫している—私は丹田に意守せず、意で気を導かない。多くの武術家には「反逆的」に聞こえるかもしれない。多くの内家拳の教学体系では「意守丹田」は「内功」への必須経路に近いからだ。しかし私は「意守」を手放して初めて、身体構造状態へ本当に入った。私の理由は、意守丹田は「局所的意念への執着」であり、注意を身体の一部に固定することで、かえって気血をそこに「詰まらせ」やすいからだ。本当の「気」—この語を使うなら—は、骨格が整い、呼吸が深く長く、筋膜が通った後に身体が自ら生み出す「内部流体圧」であり、意念で「導く」のではなく、松によって生まれる。

平均 8.8〜9.5 秒に一回の呼吸周期になったのは丹田に意守したからではなく、身体構造が十分に伸びやかで、胸腔と腹腔の圧差が「ふいご効果」を作り、呼吸が自然に深く長くなったからである。站桩中に百会穴が熱くなり微汗をかくのも「百会を意守」するからではなく、気血がその部位まで充実した後に自然に鼓動するからだ。この点は『虚領頂勁浅析』と『丹体本源』で体系的に記録している。「意守」は一つの道具だが、「意守しなくても身体が自ら運行する」状態を見つけたなら道具は置ける。これは私個人の長期訓練から形成された方法であり、他の伝承体系を代表するものではない。特定段階で意守丹田が初心者を導く作用を否定しない。しかし私自身の身体構造の実証では、骨格が自ら荷重できるようになると、呼吸と気血の運行は自動的に起こり、余分な意念介入を必要としない。

第九章 太極と形意の構造的同型性

ある程度まで練り込むと、陳・呉太極の正脈伝承者である私の背景が働き始めた。三体式に立っている時、突然、この姿勢は孤立したものではないと気づいた。呉式太極の「抱七星」の起式、陳式太極の「攪雀尾」の起式と、本質的に同じ骨格モデルを共有している。初めて、それらが三つの動作ではなく、同一身体構造の異なる表現だと理解した。三体式の「前三後七」は、抱七星では「後足実・前足虚」の蓄勢として現れ、攪雀尾では「掬勁を内に収め、按勢を待つ」姿勢として現れる。三体式は「銃剣で刺突する姿勢」、抱七星は「太極版の戦闘準備姿勢」、攪雀尾は「動的版の同一構造」である。下盤の論理はいずれも「後ろの股関節で荷重し、前脚を虚に探る」ことで、発射を待つばね弓を形成する。

私は『形意太極拳・剣・槍の真意を練り上げる』と『太極泰斗・李經梧小伝——陳吳太極近代簡史』でこの認識を記録した。李經梧宗師は陳・呉・楊・孫四家太極を融合した武学大家であり、その再伝弟子の系譜にある私は、陳式太極拳第十二代と呉式太極拳第六代の両脈に同時に触れられる。これにより「太極」の視点から「形意」の構造を見直せた。三体式の前手が槍先のように探り出す形は、太極では「掬勁の定形」であり、後手が槍纒を握るように抱える形は「掬勁の起点」である。三者は異なる道を通して同じもの——「構造による荷重」——へ至る。

同じ構造的同型性は、私が創案した中長穂太極双剣の訓練でも確認できた。穂は剣身よりやや短く、その慣性は剣の動きより遅れる。股関節荷重構造が安定し、力が足底から腰胯を経て剣先へ伝わると、穂は気流に運ばれる尾のように自然についてきて、弧線は滑らかでリズムも一致する。しかし肩や肘にわずかでも局所力が入ると、穂は直ちに浮き、剣身に絡んだり自分に当たったりする。穂は嘘をつかず、伝導鎖の断点をすべて拡大して見せる。長穂双剣で検証できた構造は、三体式へ戻れば「全身のどこにも力を入れず、両踵が自然に荷重する」という同じ状態になる。器械は桩功の延長であり、桩功は器械の帰着点であり、両者は同じ骨格を共有する。

この点における形意と太極の具体的な構造比較は、本稿の主題を集中させるため、今後の専門稿で詳しく論じる。

第十章 手に槍あり

以上の実証訓練を終えた後、私は自分の訓練体系から、非常に短いが自分にとって重要な結論を抽出した。「手に槍があれば、手は自然に正しい位置へ置かれる」。文学的な表現に聞こえるが、私の身体経験では非常に具体的な物理・構造的根拠がある。

第一に、槍の物理的長さが三体式の空間座標を直接校正する。傘や棒を握ると、前手を遠くしすぎれば重心を失い、近すぎれば刺せない。器械の長さが腕を自動的に「肘を落とす」と「肩を沈める」の間で最も自然な位置へ導く。

第二に、槍の構造が力を足底から指先へ伝えることを強制する。槍があれば腕で槍先を「押そう」とはしない。そうすれば槍先が揺れるからだ。自然に後足で地を蹴り、腰胯を回し、脊柱と体幹全体の重量を槍先へ「灌ぐ」。この「灌ぐ」過程こそ三体式の「整勁」の物理的基礎である。

第三に、槍の存在は「意」に実在する錨を与える。形意拳には「拳無拳、意無意」というが、初心者にも最も欠けるのは「意」の着地点だ。器械を握れば意念には実在する「標的」ができる。姿勢の調整はすべて、槍先を目標へ向け、槍身を安定させるために行われる。この「実」を求めることは、「気沈丹田」を空想するより百倍精密である。今、初心者にも三体式をどう教えるかと問われれば、私はこう答える。一本の棒を持たせて三体式に立たせればよい。沈肩墜肘を説明しなくても自然に沈み、含胸拔背を説明しなくても自然に抜ける。

第十一章 現代人の困境

以上の体悟を書いた後、教学の中で観察した一つの現象を補足したい。なぜ現代人はますます三体式に立ちにくくなっているのか。問題は三体式そのものではなく、私たちの身体が現代の生活様式によって徹底的に変えられていることに思う。

現代人は多くの時間を座って仕事し、股関節は長時間屈曲位に置かれ、大殿筋と深層股関節外旋筋群が抑制される。股関節は次第に硬くなり可動域が狭まる一方、膝と足首には大量の静的圧力がかかる。この「股関節が硬く、膝が緩い」構造は、形

意拳三体式では致命的な弱点になる。「後ろの股関節で荷重する」ことができないからだ。後ろへ坐ろうとしても股関節が開かなければ重量は膝へ落ち、膝に荷重すると身体は本能的に下腿筋で「支え」ようとする。そのため現代人が三体式に立つと、膝が痛む、脚が震える、少しで酸脹する、のいずれかになりやすい。努力不足でも三体式が難しすぎるのでもなく、身体構造が現代生活によって「馴化」され、荷重できない状態になっているのである。

シドニーの海辺で訓練していると、朝に運動へ来る高齢者や若者をよく見る。多くの人の歩態、座位、立位には、股関節のロック、体幹の弛緩、重心の高さが現れている。これは彼らの過ちではなく、現代文明による身体の「再形成」である。だから現代人の三体式訓練で最初に解決すべきなのは「姿勢が正しいか」ではなく「股関節をまだ開けるか」だと考える。馬歩桩と座位開胯を三体式の前に置くのはそのためである。まず股関節の構造的荷重能力を回復して初めて、三体式が本当に身体へ入る可能性が生まれる。

第十二章 結語

最後に、すべての体悟を一言でまとめたい——「三体式とは、銃剣で刺突する姿勢である」。

4.5 メートルの大杆、春秋大刀、長穗双剣、閉じた長傘——これらの器械は、「筋肉代償」から「骨格支持」へ至る全検証過程を共に歩んだ。それぞれが異なる角度から構造上の欠陥を露呈させ、最後には同じ股関節荷重の骨格上で同時に「通った」というフィードバックを与えた。それは単なる「站桩」ではなく「槍を構えて発射を待つ」状態である。前手は槍先、後手は槍纒を握り、後足の蹴地は「槍を送る」、前足の虚踩は「道を探る」。人全体が銃剣を装着した小銃のようになる。三体式は「戦闘準備」ではなく「常に戦闘状態の中にある」。手に槍があれば手は自然に正しい位置へ置かれ、足底に根があれば力は自然に地面から指先へ伝わる。身体が「構造再形成」を終えれば、三体式に立つことはもはや「練功」ではなく「休息」になる。

二年間にわたる馬歩桩の基礎、閉眼丹体独立による平衡の再構築、無根歩の動的整勁訓練、そして「傘を槍に代える」ことによる槍意の貫通を経て、私はついに三体式を「全身が緊張して力が出ない」状態から、「全身のどこにも力を入れず、両踵

が自然に荷重する」身体状態へ変えた。これは一瞬の「頓悟」ではなく、午前5時に起きた無数の朝から成る、長く漸進的な過程だった。

正直に一言述べなければならない。私が関わるすべての分野の中で、武学は最も弱い分野であり、私の武学体系の中では形意拳がさらに最も弱い一環である。これは謙遜ではなく、自分の実戦能力に対する冷静な認識だ。最も弱い分野だからこそ、「できない」から「できる」へ至る全経路を最も明瞭に見ることができた。

長年の練習で最も深く感じたことは、師父は弟子の動作を直せても、弟子の内在感覚を直すことは永遠にできないということだ。動作は外在し、目で見え、言葉で修正できる。しかし感覚は内在し、神経系の指令の中、筋肉が緊張する瞬間、関節がロックする本能反応の中に隠れている。師父はあなたの肩を押し下げることはできても、「肩が沈んだと感じた時、脳が出しているのは力む指令なのか、それとも手放す指令なのか」を教えることはできない。この隔たりを師父は越えられず、弟子自身が長い実践の中で一人で越えるしかない。

だから私はこの文章を書く。自分がどれほど強い武者かを証明するためでも、ある練法が他より優れていると証明するためでも、新しい武術理論を作るためでもない。三体式に一人で向き合うすべての人へ、「内在感覚を自分で修正できる物差し」を渡したい。例えば、傘先の安定度で手が漂っていないかを確認、膝の酸痛で股関節が荷重しているかを確認、呼吸の深さで身体が本当に松んでいるかを確認。師父がその場にいない時でも、こうした物理的フィードバックを使って自分の身体を点検できる。

天下には多くの形意拳流派があり、絶対的な標準はない。流派の標準は形式であり、構造の実質こそ普遍的法則である。股関節荷重、骨格支持、整勁を練り出せば、それが自分自身に属し、自分に適した標準になる。形意、太極、その他の内家拳のいずれを練っても、異なる道から同じところへ至る。

この記録が、後に続く人に私が歩いた遠回りを少しでも減らせるなら、書いた甲斐がある。書き終えた時、私は「何かを完成した」とは感じず、「身体が一度整理された」と感じた。

全文終

付録：関連記事とリンク

以下の各項目は、添付表から照合して抽出したものである。リンクは NLA、AWA、ウェブサイト、フォーラムの順で採用し、表で確認できないリンクは補記しない。

1. 『形意太極拳・剣・槍の真意を練り上げる』

内容紹介：拳・剣・槍などの長期訓練を軸に、形意と太極における身体構造、器械訓練、勁路理解の実践的体験を記録する。

関連リンク：<https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. 『オーストラリアに根づく形意拳』

内容紹介：実在する師承、歴史資料、長期の身体実践、海外伝承を基礎に、形意拳が中国からオーストラリアへ伝承された脈絡と個人実践を記録する。

関連リンク：<https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. 『オーストラリア巫朝晖 武学四脈伝承』

内容紹介：三十余年の武学実践、伝統師承、長期の身体実証記録を整理し、著者が受け継ぐ四つの武学伝承脈絡を体系的に示す。

関連リンク：<https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. 『功夫は生活そのもの』

内容紹介：站桩、太極、形意、双剣、閉眼丹体独立、無根歩などの長期訓練を主軸に、功夫が次第に日常生活へ溶け込んでいく過程を記録する。

関連リンク：<https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. 『閉眼丹体独立 75 分』

内容紹介：1 時間 15 分 32 秒にわたる閉眼片脚立ちの完整的な過程を記録。終了時も身体、呼吸、意識は安定しており、著者が自ら終了した。

関連リンク：<https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. 『筋膜の再形成と強化』

内容紹介：長期の馬歩桩、三体式、太極拳、形意拳、単剣・双剣、閉眼丹体独立の

訓練を通じ、身体の張力ネットワーク、安定性、力の伝達の変化についての体験を記録する。

関連リンク：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. 『馬歩桩の五つの関門』

内容紹介：長期の馬歩桩訓練から、継続練習、下盤構造、身体適応の過程を記録し、本稿の「三体式の前にまず下盤を再構築する」という経験と相互参照できる。

関連リンク：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. 『馬歩桩で股関節を傷めないために』

内容紹介：馬歩桩における股関節・膝の関係と荷重方法を中心に、著者が身体実践から得た股関節荷重と膝の放松の関係を記録する。

関連リンク：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. 『オーストラリア趙氏形意太極』

内容紹介：オーストラリア趙氏形意太極の伝承過程を記録。趙宏偉宗師から伝えられた訓練枠組み、練習要点、身体感覚の修正、武学観を内容とする。

関連リンク：<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

関連写真



著者、アイスランドの氷河のそばで三体式を訓練



著者、シドニーの海辺で三体式を訓練



巫朝晖、シドニーの海辺で中長穂太極双剣を演武



上図：巫朝晖、陳式太極春秋大刀の太極功を演武



巫朝晖、三体式を演武 (正面)



形意拳

三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开髋·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】

Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本

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

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）

文章要点

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

相关元素

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

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

拳

Fist

剑

Sword

刀

Saber

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：

www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID

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

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

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

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

出版日期

2026 年 7 月

Published

July 2026

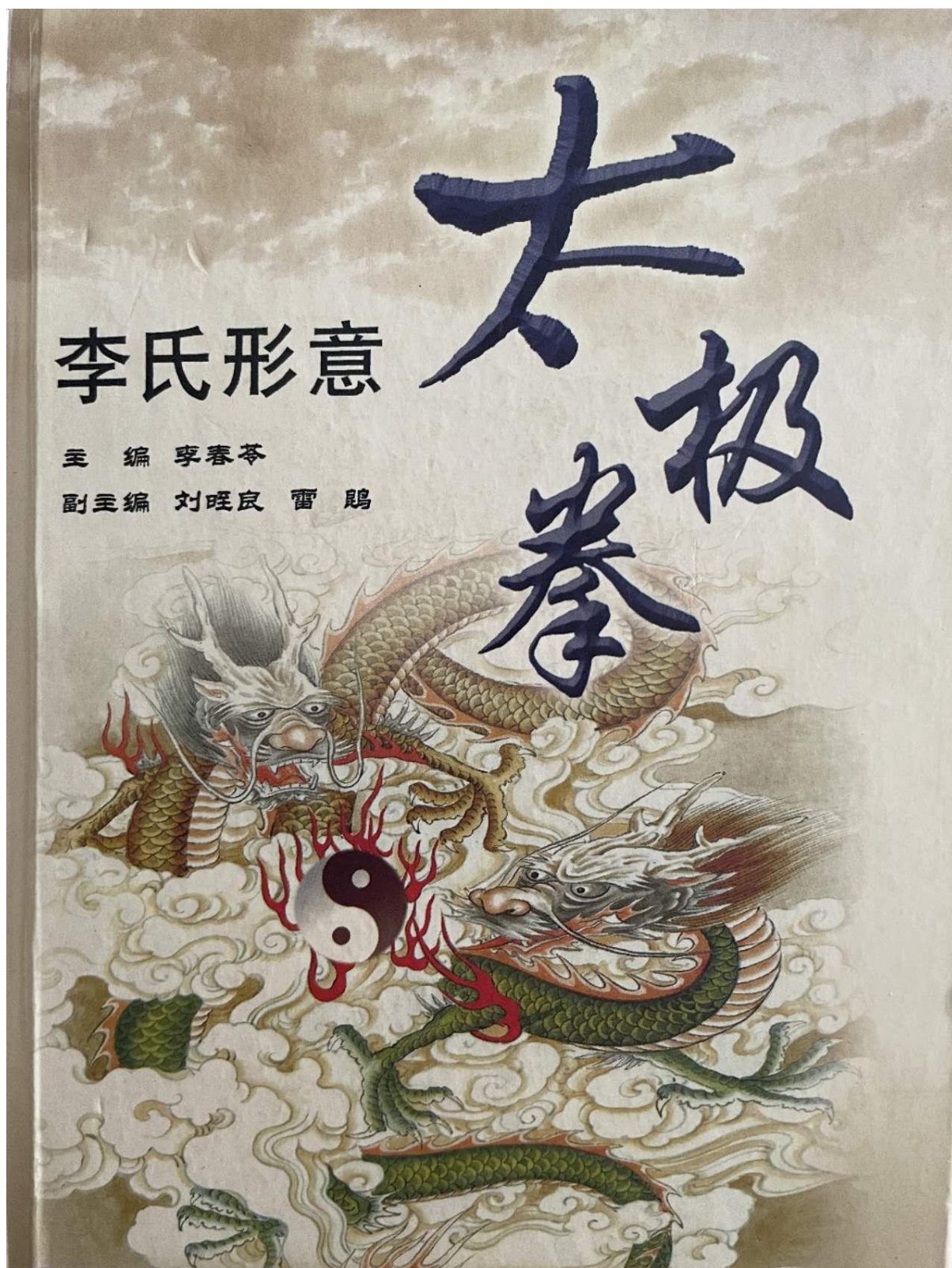
独立创作 · 实证记录 · 长期实践

Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南

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

«وو تشاو هوي، مؤلف كتاب «تنمية الجوهر الحقيقي للشينغبي والتايجي عبر القبضة والسيف والرمح»



كتاب «لي شي شينغبي تايجي تشيوان»، بإشراف وتحرير الأستاذ الكبير لي تشونلينغ.

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

مخطط سلسلة التوارث لفن شينغبي تشيوان لمدرسة تشه (تشه بي تشاي)

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

الأستاذ الكبير تشاو هونغوي، واسمه السابق تشاو شيفنغ.



الأستاذ الكبير لي تشونلينغ وزوجته (جالسان في الصف الأمامي)، في صورة جماعية مع الأقارب والتلاميذ.

موضع الأستاذ الكبير تشاو هونغوي (واسمه السابق تشاو شيفنغ) في الصفحة الثانية من مخطط سلسلة التوارث لشينغبي تشيوان لمدرسة تشه.



في مطلع عام 2025، سلّم الأستاذ الكبير تشاو هونغوي (يمين) إلى وو تشاو هوي لوحة اعتماد «حامل سلالة شينغبي تشيوان لمدرسة تشاو».



في مطلع عام 2025، سلّم الأستاذ الكبير تشاو هونغوي (يمين) إلى وو تشاو هوي لوحة رئاسة «جمعية شينغبي تشيوان لمدرسة تشاو في أستراليا».



في مطلع عام 2025، سلّم الأستاذ الكبير تشاو هونغوي (وسط) إلى وو تشاو هوي لوحة رئاسة «جمعية شينغبي تشيوان لمدرسة تشاو في أستراليا»، بحضور الأستاذ الكبير لام مان فاي (يسار) شاهداً على ذلك.



في ديسمبر 2024، شهد العمّ في السلالة القتالية تشانغ ليتشنغ والأستاذ الكبير لام مان فاي (يسار) تعيين وو تشاو هوي، الذي تعذر عليه الحضور، رئيساً لـ«جمعية شينغبي تايجي تشيوان لمدرسة تشاو في أستراليا».



في ديسمبر 2024، شهد العمّ في السلالة القتالية تشانغ هونغتاو (يسار) والأستاذ الكبير لام مان فاي (يسار) تعيين وو تشاو هوي، الذي تعذر عليه الحضور، حاملاً لسلالة «شينغبي تايجي تشيوان لمدرسة تشاو في أستراليا».



لوحة شهادة حامل سلالة شينغبي تايجي تشيوان لمدرسة تشاو في أستراليا



لوحة رئيس جمعية شينغبي تايجي تشيوان لمدرسة تشاو في أستراليا

[/https://taichiau.org](https://taichiau.org) الصفحة الرئيسية للموقع الرسمي للأكاديمية الأسترالية الدولية للكيغونغ والتايجي:



澳洲国际气功太极学院
Australian International Qigong Tai Chi Academy

首页 | [ENGLISH](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)
[Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#)
[Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربي](#)

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康



丹体本源

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



中文
 English
 Français
 Español
 日本語
 العربية
 Deutsch
 Português
 Русский
 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承



十二大掌门 / 高层鼎力支持

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



澳洲悟极太极传承人
师承单颖宗 (李经梧嫡传)
陈氏太极第十二代、
吴氏太极第六代传承人
左起: 巫朝晖、单颖宗



2024年，赵宏伟宗师正式收巫朝晖为入室弟子，传承车氏形意拳第九代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起: 巫朝晖、赵宏伟宗师、林文辉宗师



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



丹体本源

“丹体本源”体系是巫朝晖在三十余年武学、气功与养生持续实践的基础上逐步提炼与整合的核心方法论。

— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 —

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



WorldCat[®]
OCLC

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



TROVE
Australia

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



zenodo
OpenAIRE

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



ORCID

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



doi
DataCite

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



OpenAIRE

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

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

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

[/https://taichiau.org](https://taichiau.org): الصفحة الرئيسية للموقع الرسمي للأكاديمية الأسترالية الدولية للكيغونغ والتايجي:



太极双剑

气功养生

金鸡独立

丹体本源

冰川形意

四平马步

原创武学文献（十语全球同步出版）



首个联合国
国际太极拳日
2026年3月21日
首个国际太极拳日的结构意义
全册下载链接
Supplement of Issue 8
TROVE LINK

第二期目录
Contents for Issue 2
TROVE LINK
DOI LINK

第三期目录
Contents for Issue 3
TROVE LINK
DOI LINK

太极宗师李经梧小传
——陈吴太极近代简史
Contents of Issue 7
TROVE LINK
DOWNLOAD

第四期目录
Contents for Issue 4
TROVE LINK
DOI LINK

百篇武学体悟心得
这些年来，我在武学与气功的道路上留下了百篇原创文章，它们既是修炼的体悟，也是生命的印证。

实修实练 体悟真功（原创武学专著）



身体即宇宙
丹体本源的生命结构
全册下载
DOI LINK

首个联合国
国际太极拳日
2026年3月21日
首个国际太极拳日的结构意义
全册下载链接
Supplement of Issue 8
TROVE LINK

丹体独立75分钟
全册下载
Online Vidio
DOI LINK

《丹体本源》体系
全册下载
DOI LINK

《太极拳进入大学体系》
全册下载链接
Supplement 2 of Issue 9
Trove Link

太极桩功对抗双倍体重
对手
全册下载
DOI LINK

慢频呼吸
TROVE LINK
DOI LINK

冬季耐寒功
全册下载

国际活动庆典



2008太极庆典

2024年10月太极日

2008十大高手聚香江

功夫天地

[/https://taichiau.org](https://taichiau.org): الصفحة الرئيسية للموقع الرسمي للأكاديمية الأسترالية الدولية للكيغونغ والتايجي:

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy



学院首页

ENGLISH

中文首页

关于我们

联系我们



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

学院标志

活动庆典

功夫天地

人物介绍

练功交流

学院宗旨

会长顾问

诚邀合作

太极起源

合作伙伴

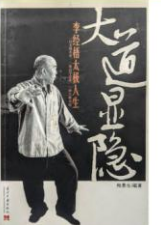
Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy
Disclaimer

名家经典



李经梧 著

李经梧传陈吴太极拳集



《大道显隐》

梅墨生 著



《一拳一世界》

单颖 著



《陈家沟健体太极》

林文晖 著



《气功使人健康》

林厚省 著



李氏形意太极拳

李春苓主编



صورة الغلاف: وو تشاو هوي يؤدي وقفة ساتي في فن شينغبي تشيوان وسط وهج الفجر.

تأملات وتجارب في وقفة ساتي لفن شينغبي تشيوان

— مسار تجريبي من «بذل القوة في كامل الجسد» إلى «تحمل الوزن عبر الوركين»

المؤلف / وو تشاو هوي (JEFFI CHAO HUI WU)

باحث دولي مستقل / وريث لسلالة فنون قتالية

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

(هذا النص سجلّ تجريبي بصيغة المتكلم في الفنون القتالية، يستند إلى سنوات طويلة من الممارسة الجسدية للمؤلف. وهو ليس عرضاً نظرياً ولا دليلاً تعليمياً؛ وجميع البيانات والاستبصارات الواردة فيه مستمدة من سجلات تدريب متواصلة ومن التغذية الراجعة للجسد.)



صورة الغلاف: وو تشاو هوي يؤدي وقفة ساتي وسط وهج الفجر

الملخص

هذا النص سجلٌ جسدي تجريبي مطوّل بصيغة المتكلم، كتبه وو تشاو هوي (Jeffi Chao Hui Wu)، وريث الجيل التاسع من شينغبي تشيوان ووارث السلالة الأصلية لتايجي تشيوان بفرعي تشن ووو، استناداً إلى أكثر من ثلاثين عاماً من الممارسة الفعلية. ويتمثل محوره في عرض الكيفية التي انتقل بها المؤلف من حالة المبتدئ الذي «يشد جسده كله ويشعر بوخز في الركبتين بعد دقيقتين»، عبر سلسلة من التدريبات المنهجية المتدرجة، إلى إعادة تنظيم بنية الجسد بحيث «لا يبدل أي جزء من الجسد قوة متعمدة، ويتحمل الكعبان الوزن بصورة طبيعية، ويمكن الثبات في الوقفة عشرين دقيقة بلا ألم أو إجهاد».

يتجاوز النص اعتماد بعض أدبيات الفنون القتالية التقليدية على «الاستتارة المفاجئة» أو التصورات الداخلية الغامضة، ويؤسس منهجاً تجريبياً قائماً على التغذية الراجعة الفيزيائية. وقد بنى المؤلف أساسه عبر عامين من تدريب وقفة الحصان، لمعالجة تعويض الركبتين الناتج عن «انغلاق مفصل الورك»؛ ثم استخدم تدريب الوقوف المستقل بدائياً مع إغماض العينين لتعزيز الحس العميق والتوازن الديناميكي؛ ودرّب مرونة اللقافة عبر «الخطوة بلا جذر» في الحياة اليومية. وأخيراً، ومن خلال مقياس أداتي فريد هو «استخدام المظلة بدل الرمح (أو العصا بدل الرمح)»، حول المبدأ القديم في شينغبي تشيوان «التخلي عن الرمح ليصبح قبضة» إلى إحداثيات مكانية فيزيائية قابلة للاختبار.

لا يوضح النص فقط التشابه النبوي بين شينغبي تشيوان وتايجي تشيوان بفرعي تشن ووو في مبدأ «تحمل الورك الخلفي للوزن واستكشاف الساق الأمامية بخفة»، بل يطرح أيضاً فكرة ذات دلالة كبيرة لتعليم الفنون القتالية الحديثة: جوهر وقفة سائتي لا يكمن في «هيئة عضلية معيارية»، بل في إعادة بناء بنية «تحمل الهيكل العظمي للوزن ومرونة اللقافة». ويؤكد المؤلف أن المعلم في التوارث التقليدي لا يستطيع أن ينقل «الإحساس الداخلي» نفسه؛ لذلك يحاول هذا النص استخدام «مقاييس فيزيائية» قابلة للفحص الذاتي، مثل اهتزاز رأس المظلة، ودرجة ألم الركبتين، ومعدل التنفس، ليقدم للممارسين اللاحقين مساراً عملياً يمكن تكرار التحقق منه، ويتجاوز الفجوة التي لا يستطيع النقل الشفهي وحده سدها.

تتبع سلسلة الأساتذة والتوارث القتالي (تمهيد يسبق متن المقال المطوّل)

بدأ استكشافي للفنون القتالية عام 1992 على يد الأستاذ الكبير لام مان فاي، وترسّخ أساسه بلقائي مع الأستاذ الكبير تشاو هونغوي عام 2007، ثم اكتمل في عام 2024 بتأكيد التوارث الأصيل على يد الأستاذين الكبيرين شان بينغ وتشاو هونغوي. وتشكّل هذه المراحل الثلاث من التلمذ «منبع السلالة» لتدريبي التجريبي في شينغبي تشيوان وتايجي تشيوان، كما تمثل أساس كل ما أسجله من تجارب جسدية.

【أولاً: أساس التهيئة — الأستاذ الكبير لام مان فاي (تلميذ مباشر من الجيل الأول لمدرسة وانغ شيان القتالية)】

في عام 1992 بدأت دراسة الكيغونغ والتايجي بصورة منهجية على يد الأستاذ الكبير لام مان فاي. وتمتاز خلفيته في التوارث القتالي بعمق استثنائي؛ فهو ليس فقط تلميذاً مباشراً من الجيل الأول لمدرسة وانغ شيان القتالية، بل هو أيضاً تلميذ مباشر لأساتذة الكيغونغ لين هوشنغ، ولوه بيوبو، ولين هاي، وسون دافا. وقد أرسى لدي، على مدى أكثر من ثلاثين عاماً، الأساس المعرفي لفهم بنية الجسد، وحركة «تشّي والدم»، وقوانين الاسترخاء والهبوط. وكانت طريقته التي علّمني إياها — «قيادة الشكل بالتشي، والدخول في السكون عبر الاسترخاء» — شرطاً أساسياً لما استطعت لاحقاً تحقيقه من «تحمل الوزن عبر الوركين» في وقفة الحصان، ومن «مرونة اللقافة» في الخطوة بلا

جذر. وفي عام 2024، عندما أسست رسمياً «الأكاديمية الأسترالية الدولية للكيغونغ والتايجي» وتوليت رئاستها، منحني الأستاذ الكبير لام مان فاي، بصفته الأخ الأكبر في السلالة، أعمق درجات الرعاية والدعم.

【ثانياً: التوارث المباشر لشينغبي — الأستاذ الكبير تشاو هونغوي (مؤسس ومدير السلالة العام لمدرسة تشاو لشينغبي تايجي)】

في عام 2007، وترشح من الأستاذ الكبير لام مان فاي، تعرفت في شتتن إلى الأستاذ الكبير تشاو هونغوي. وهو تلميذ مباشر لـ «ملك القوة الخارقة في شمال شرق الصين» لي تشونلينغ، ووارث حقيقي لمنظومة «القوة المتكاملة» القتالية في شينغبي تشيوان. وفي عام 2024 قبلني الأستاذ الكبير تشاو هونغوي رسمياً تلميذاً داخلياً، ناقلاً إليّ الجيل التاسع من شينغبي تشيوان لمدرسة تشه (تشه يي تشاي)، كما منحني لوحة حامل سلالة شينغبي تشيوان لمدرسة تشاو في أستراليا ولوحة رئيس جمعية شينغبي تايجي تشيوان في أستراليا. وقد جعلتني منظومة «القوة المتكاملة» و«القتال الفعلي» التي نقلها إليّ أفهم حقاً الجوهر الميكانيكي لمبدأ شينغبي «التخلي عن الرمح ليصبح قبضة»، وتحت إرشاده بدأت أواجه وقفة ساتي بأكثر المواقف صدقاً مع نفسي.

【ثالثاً: السلالة الأصيلة للتايجي — الأستاذ الكبير شان بينغ (تلميذ مباشر للأستاذ الكبير لي جينغو)】

في عام 2024 دخلت رسمياً تحت إشراف الأستاذ الكبير شان بينغ وأصبحت تلميذاً داخلياً له. وهو تلميذ مباشر للأستاذ الكبير لي جينغو، كما أنه أخ في السلالة لـ «الأركان الأربعة» في تشنجياقو. وبذلك أصبحت رسمياً وارثاً للجيل الثاني عشر من تايجي تشيوان لمدرسة تشن والجيل السادس من تايجي تشيوان لمدرسة وو. وقد أجرى معي الأستاذ الكبير شان بينغ حوارات مطولة وجهاً لوجه، وشرح لي مبادئ التايجي، وأهداني بنفسه كتابين نفيسين: «مجموعة تايجي تشيوان تشن ووو كما نقلها لي جينغو» و«ظهور الطريق واختفاؤه». وكان ما نقله من مبادئ التايجي في «الاسترخاء والهبوط» و«تحويل القوة» مكملاً على نحو مثالي لما نقله الأستاذ الكبير تشاو هونغوي في شينغبي من «القوة المتكاملة»، فصار بإمكانني أثناء وقوف ساتي أن أنفذ إلى «الاستقامة» في شينغبي من خلال «الدائرة» في التايجي.

【رابعاً: الجذر المؤسس — الأستاذ الكبير لي جينغو (أحد أعلام دمج تايجي تشن ووو)】

كان الأستاذ الكبير لي جينغو من كبار أعلام الفنون القتالية في العصر الحديث ممن جمعوا بين مدارس تشن ووو وبانغ وسون للتايجي. شارك في إعداد «تايجي تشيوان المبسط من 24 حركة» التابع للجنة الدولة للرياضة، وقدم بنفسه العرض في أول فيلم تعليمي صيني بعنوان «تايجي تشيوان المبسط». وبصفتي تلميذاً من الجيل التالي لتلاميذه، أمكنني الوصول في آن واحد إلى امتداد الجيل الثاني عشر من تايجي تشن والجيل السادس من تايجي وو. وقد أتاحت لي هذه الرؤية العابرة للمدارس أن أرى، عند أداء ساتي، الأصل البنيوي المشترك بينها وبين «احتضان النجوم السبعة» في تايجي وو و«الإمساك بذيل العصفور» في تايجي تشن على مستوى قاعدة الجسد.

مقدمة

مستواي في الكونغ فو ليس عالياً، لكنني اتخذت جسدي مختبراً، وسجلت فهمي للبنية على امتداد أكثر من ثلاثين عاماً. فإذا استطاعت هذه التجربة أن تختصر على من يأتي بعدي بعض الطرق الملتوية، فهذا يكفيني.

قبل أن أبدأ الكتابة رسمياً، أريد أولاً أن أجيب عن سؤال: لماذا أكتب هذا المقال؟ إنه ليس كتاباً تعليمياً، وليس الغرض منه إثبات أن طريقة تدريب أفضل من أخرى، ولا تأسيس نظرية جديدة في الفنون القتالية. أكتبه لأنني أريد أن أسجل كامل مسار التغيرات التي عاشها شخص مارس الجسد طويلاً، حتى يعرف من يأتي بعدي أن تغيير بنية الجسد ليس عبارة في سر قتالي، بل نتيجة تتشكل تدريجياً عبر سلسلة طويلة ورتبية من التدريبات، كثيراً ما تتخللها الشكوك في النفس. رأيت في التوارث التقليدي كثيراً من السرد الذي يذكر النتيجة ولا يذكر الطريق؛ فقصص «الاستنارة المفاجئة» و«انفتاح الفهم فجأة» غالباً ما تحجب المفتاح الحقيقي: الجسد لا يتغير بسبب جملة، وإنما يتغير بسبب التكرار الصحيح المتواصل. أريد لهذا النص أن يكون سجلاً تجريبياً يجعل قارئه يعرف أنه حتى لو ألمته ركبته بعد دقيقتين من الوقوف في البداية، وحتى لو شك في مرحلة ما أنه لن يستطيع الوصول، فإن الاستمرار في ملاسة البنية الصحيحة سيجعل الجسد يجب في النهاية.

وخلال هذا المسار لم أتدرب على الوقوف الثابت فحسب؛ فقد تدرت مع الأستاذ الكبير لام مان فاي على هز عمود تايجي بطول 4.5 أمتار، وعلى سيف تشون تشيو العريض للمستوى الابتدائي، كما ابتكرت زوجاً من سيوف التايجي ذات الشرايات الطويلة. ولم تكن هذه الأدوات «تدريباً إضافياً» منفصلاً عن الوقوف، بل وسائل للتحقق المتقاطع من البنية نفسها تحت أشكال مختلفة من الحمل: العمود الطويل أجبرني على التخلي عن القوة الموضعية، والسيف العريض أجبرني على تحمل الوزن عبر الوركين، أما الشرايات الطويلة للسيفين فكانت منظومة تغذية راجعة لا تامل: إذا تطايرت الشراية انقطع مسار القوة، وإذا تبعث السيف انفتح المسار. وقفة ساتي هي نهاية كل هذه الاختبارات ودايتها في الوقت نفسه.

يقال كثيراً: «التايجي يحتاج عشر سنوات قبل الخروج من الباب، أما شينغي فيستطيع أن يقتل في سنة»، لكن سوء الفهم الذي أحدثته هذه العبارة داخل أوساط الفنون القتالية التقليدية وخارجها ربما يفوق المعلومات التي تحملها. فكثيرون يفهمون «شينغي يقتل في سنة» بمعنى أن التدريب سنة واحدة يكفي للقتال، فيتعجلون النتائج، ويستهلكون سنواتهم في لكمات العناصر الخمسة وأشكال الحيوانات الاثني عشر، ويستنفدون حماسهم من دون أن يلمسوا عتبة شينغي الحقيقية. كنت واحداً منهم، وربما أسوأ؛ لأنني «تدرت» أكثر بكثير من سنة: أمضيت عامين كاملين في وقفة الحصان، ثم عدة سنوات أتحمس طريق ساتي، حتى إنني شككت في مرحلة ما بصورة جذرية فيما إذا كنت قادراً أصلاً على تطوير قدرة قتالية فعلية. ولم أفهم إلا لاحقاً أن الشرط الحقيقي لعبارة «شينغي يقتل في سنة» هو أن يكون الجسد، قبل بدء تدريب القوالب القتالية، قد امتلك أساساً لإصدار القوة؛ وهذا الأساس لا يكتسب بمجرد تكرار القوالب، بل يبنى بالوقوف. ولوقفة الأساس في شينغي متطلب تقليدي مباشر جداً: «فف ثلاث سنوات أولاً». وكثير من المبتدئين يتلقون هذه العبارة باستخفاف، ويظنون أنها اختبار متعمد من المعلم أو غموض مفتعل في الفنون التقليدية. لكنني، عبر أكثر من عامين من التجربة الجسدية، تحققت لنفسي من أمر: مطالبة الأسلاف بالوقوف ثلاث سنوات لم تكن اختباراً للصبر ولا وسيلة لفرز التلاميذ، بل لأن الأشكال اللاحقة — العناصر الخمسة والحيوانات الاثني

عشر — لن تدخل الجسد حقاً من دون إعادة تشكيل بنية العظام وتخفيف فرط الاستجابة العصبية؛ وما ينتج بدلاً من ذلك ليس إلا قوة غليظة وإصابات.

وكان مساري الشخصي مع ساتتي مسبوفاً بالفعل بأكثر من عامين من وقفة الحصان: بنيت أولاً القاعدة وتحمل الوركين للوزن، ثم دربت الحس العميق وترابط اللقافة عبر الوقوف المستقل بدائتي مع إغماض العينين، ثم طورت القوة المتكاملة أثناء الحركة عبر الخطوة بلا جذر في الحياة اليومية، وأخيراً عدت إلى ساتتي. عندها فقط فهمت أن تلك التدريبات الأساسية التي تبدو بلا صلة بشينغي تشيوان هي بالضبط الطريق الوحيد الذي فتح لي ساتتي. هذا المقال لا يسعى إلى المبالغة السردية، ولا يختلق أسطورة «استنارة مفاجئة»، ولا يحاول أن يجعل البسيط غامضاً وعميقاً؛ أريد فقط أن أسجل كيف انتقلت، خطوة خطوة عبر تعديل إدراك الجسد، من مبتدئ «يشد جسده كله وتآلم ركبته بعد دقيقتين» إلى حالة تجريبية «لا يبذل فيها أي جزء من الجسد قوة متعمدة، ويتحمل الكعبان الوزن طبيعياً، ويمكن الثبات عشرين دقيقة بلا ألم أو إجهاد». وفيما يلي سجلي الكامل لهذه الخبرة.

الفصل الأول: اللقاء الأول مع وقفة ساتتي

لم تبدأ تهيئتي القتالية مع شينغي، بل مع الأستاذ الكبير لام مان فاي. ففي عام 1992 بدأت أتعلم منه الكيغونغ والتايجي بصورة منهجية. كان ذلك العام منعطفاً مهماً في حياتي، وأرسى الأساس العميق لفهمي بنية الجسد طوال أكثر من ثلاثين عاماً لاحقة. تقوم طريقته في التدريب على «قيادة الشكل بالتشي والدخول في السكون عبر الاسترخاء»، مع التشديد على نوع من «التنسيق الداخلي» بين الحركة والسكون، بدل الاعتماد البسيط على القوة العضلية الخام. وفي بدايات تدريبي معه في الكيغونغ والتايجي تعرّفت إلى أبسط متطلبات هيئة الجسد وإيقاع التنفس، من «رفع قمة الرأس بخفة» إلى «احتواء الصدر ومد الظهر». لكن هذه المفاهيم ظلت زمناً طويلاً في المستوى النظري؛ ولم يكن جسدي قد لحق بها فعلاً.

حتى عام 2007، حين عرفني الأستاذ الكبير لام مان فاي في شنتشن إلى الأستاذ الكبير تشاو هونغوي، المعروف بملك شينغي في شمال شرق الصين. وهو تلميذ مباشر لـ«ملك القوة الخارقة في الشمال الشرقي» لي تشونلينغ. تتميز مدرسته في شينغي تشيوان بـ«القوة المتكاملة» و«القتال الفعلي»، وهي منظومة صلبة وقوية لم أكن قد اخترتها في تدريبي السابق على الكيغونغ والتايجي. وتحت توجيهه سلكت للمرة الأولى طريقاً منهجياً في تدريب شينغي. ثم أسس لاحقاً «مدرسة تشاو لشينغي تايجي»، وفي عام 2024 قبلني رسمياً تلميذاً مباشراً، وعيّنتني في العام نفسه «حامل سلالة شينغي تايجي لمدرسة تشاو في أستراليا» و«رئيس جمعية شينغي تايجي لمدرسة تشاو في أستراليا». لكن ذلك يأتي لاحقاً في القصة. أما أول احتكاك لي بساتتي عام 2007 فكان سبباً للغاية؛ إذ كان فهمي لـ«تدريب الوقوف» لا يزال عند الفكرة الساذجة بأن «الوقوف مدة أطول يعني امتلاك كونغ فو أكثر». وقفت ساتتي وفق المتطلبات الأساسية التي أعطاني إياها الأستاذ الكبير تشاو هونغوي في البداية، وكانت النتيجة كارثية تماماً.

عندما كنت أقف في ساتتي، كان جسدي يدخل تلقائياً حالة توتر أشبه بـ«الاستعداد القتالي من الدرجة الأولى». أتذكر الإحساس بوضوح: يميل الجسد إلى الأمام، وترتفع الكتفان بلا إرادة، وينشد الخصر غريزياً، وتبذل الذراعان جهداً كبيراً للمحافظة على هيئة يد تتقدم وأخرى تحتضن، وتتوتر عضلات الفخذ والساق في الرجل الخلفية كقضيب حديدي، وتتلقى الركبة القوة مباشرة، وتغلق الكاحلان تماماً. لم يكن هذا «وقوفاً» بل «تحملاً قسرياً»، بل يمكن القول إنه تضخيم فوري لكل توتر غريزي زائد في جسدي. بعد دقيقتين فقط يظهر ألم حارق وثقل في تجويف الكتف، وتكاد الذراعان تعجزان عن

الحفاظ على موضعهما، وتلين الرجل الخلفية وتهتز، ويظهر انزعاج خفيف في الخصر ووخز خافت في الركبة. وبعد إنهاء الوقفة لم يكن أول إحساس لدي «الانفتاح والصفاء»، بل «التعب» — إنهاك شديد الاستهلاك للطاقة. كنت في حيرة عميقة: «شينغبي يقتل في سنة؟ أنا لا أستطيع حتى الوقوف في وقفة البداية جيداً؛ فماذا يمكن أن أطور في سنة؟ أخبرت الأستاذ الكبير تشاو هونغوي بما أشعر به. لم يصحح حركاتي ولم يوضحني على خطأ بعينه، بل ترك لي جملة واحدة: «داوم على التدريب كل يوم؛ ومع مرور الوقت سيدخل الكونغ فو الجسد بصورة طبيعية». في عام 2007 بدا لي هذا الكلام أقرب إلى المجاملة العابرة. كنت أقول: أنا أتدرب بكل هذا الجهد وأقلد حركات المعلم بهذه الدقة؛ فلماذا يؤلمني جسدي كله؟ ولماذا لا أشعر بأن «الكونغ فو دخل الجسد»؟ لكنني فهمت لاحقاً أن خلف تلك الجملة أبسط حقيقة في توارث شينغبي: الكونغ فو لا يتعلق بما فعلته «صحيحاً» في لحظة، بل بكيفية تعاملك مع جسدك كل يوم.

الفصل الثاني: عدم العثور على المفتاح

منذ عام 2007 ولفترة طويلة بعده بقيت في حالة «أندرب بجد، لكن جسدي لا يتقدم أصلاً». والآن، حين أنظر إلى الوراء، أرى أن خطئي الجذري في ساتتي كان مفهوماً واحداً: كنت أعتقد أن شينغبي تشيوان «فن للقتال الفعلي»، ولذلك ينبغي أن تبقى ساتتي في حالة قتال دائمة؛ وحالة القتال — في تصوري آنذاك — تعني توتر العضلات والاستعداد الدائم لإطلاق القوة. وهذا خطأ نموذجي لدى المبتدئين، كما أنه من أكبر العوائق التي تمنع كثيراً من محبي الفنون التقليدية من الدخول الحقيقي إلى الباب. ساويت بين «حالة القتال» و«شد الجسد كله»، بينما الحالة القتالية الحقيقية ينبغي أن تكون «توتراً داخل الاسترخاء، واسترخاءً وهبوطاً في وحدة واحدة»: ليس المطلوب أن تعمل جميع العضلات، بل أن يحمل الهيكل العظمي الجسد، فلا تدخل العضلات إلا لحظة الحاجة إلى إصدار القوة. أما أنا آنذاك، فكنت أرفع الكتفين، وأشد الخصر، وأحمل الركبتين، وكأنني أغلق جميع مفاصل الجسد. في مثل هذه الحالة لا يمكن أن تتولد قوة متكاملة؛ لأن القوة تنقطع بين المفاصل قبل أن تصل إلى القدمين.

أعطي مثلاً اختبرته مراراً في التدريب. في بداياتي مع ساتتي كنت «أرفع» اليد الأمامية و«أسند» اليد الخلفية، من دون أن تفتح لوحتا الكتف فعلياً، فكان وزن الجزء العلوي كله يقع على الذراعين. بدت «القوة» ظاهرياً في الذراعين، لكن ألمهما وثقلهما كانا دليلاً على أن القوة توقفت في تجويف الكتف. أما القوة المتكاملة الحقيقية فينبغي أن تشكل سلسلة كاملة: ضغط القدم على الأرض، دوران الورك، لف الخصر، دفع الظهر، ثم الكتف، فالمرفق، فاليد. في ذلك الوقت لم أكن قد أنجزت حتى الحلقة الأولى. لماذا؟ لأنني كنت أفكر في كامل جسدي: «يجب أن أستخدم القوة». كنت أوجه العضلات بعقلي لتثبت الهيئة، بدل أن أدع العظام «تحمّل» الهيئة. كان الأستاذان الكبيران تشاو هونغوي ولام مان فاي صبورين جداً؛ لم يجبراني على ملاحظة ما يسمى «الشكل المعياري» في ساتتي، بل كانا يكرران في تدريبي اليومي: «لا تستخدم القوة، استرخ». لم أستطع أن أفهم حينها: أليس شينغبي يفترض أن يكون صلباً وقوياً؟ لماذا يطلب مني المعلم دائماً الاسترخاء؟ وهل تبقى قوة بعد الاسترخاء؟

حملت هذا السؤال معي سنوات، أتقل ذهاباً وإياباً بين ساتتي ولكمات العناصر الخمسة: إذا لم أستطع الثبات في ساتتي ذهبت إلى العناصر الخمسة، وإذا بدت لكماتي فارغة عدت إلى ساتتي. أضاع هذا «الدوران في المكان» كثيراً من الوقت، وجعل جسدي يتأرجح بين «التوتر» و«الترهل» من دون أن يعثر على حالة «حية بلا تيس». إلى أن قررت: سأوقف مؤقتاً كل تدريب شينغبي، وأعيد بناء بنية جسدي من أبسط أساس — «وقفة الحصان».

الفصل الثالث: وقفة الحصان



الشكل 1: تدريب المؤلف على وقفة الحصان المنخفضة على شاطئ البحر

لم يأت قرار «ترك شينغي مؤقتاً والتفرغ لوقفة الحصان» من تعليمات المعلم، بل كان حكماً حديسياً بعد سنوات طويلة من التدريب. فمُنذ أن بدأت مع الأستاذ الكبير لام مان فاي عام 1992، كنت قد مارست الفنون القتالية أكثر من ثلاثين عاماً. وبعد انتقالني للعيش قرب شاطئ سيدني، صرت أستيقظ يومياً الساعة 4:45 فجراً وأتجه إلى الساحل للتدريب الصباحي مهما كان المطر أو الريح، واستمر ذلك أكثر من سبع سنوات. لم يكن ظهور وقفة الحصان تغييراً في إيقاع حياتي، بل تعديلاً بنوياً طبيعياً على طريق سلكته يومياً طوال تلك السنوات.

أدركت آنذاك أن توزيع مركز الثقل في ساتني بنسبة «ثلاثة أماماً وسبعة خلفاً» هو في جوهره تحدٍ للتوازن غير المتماثل، بينما كنت أحاول القفز إلى بنية ديناميكية غير متناظرة قبل أن أثبت حتى أبسط قاعدة متناظرة للجسم السفلي؛ وهذا خطأ في ترتيب التدريب ذاته. لكن ما دفعني فعلاً إلى التوقف عن شينغي كان الخوف الداخلي. كنت أسأل نفسي مراراً: إذا توقفت عن ساتني فهل سيتراجع جسدي؟ (والحقيقة أنني لم أكن قد دخلت الباب أصلاً). وماذا لو قضيت عاماً أو عامين في وقفة الحصان ثم اكتشفت أنني أضعت وقتي من جديد؟ بل شككت في مرحلة ما فيما إذا كنت قد كبرت في السن، وإن كانت أوتاري وعظامي قد هزمت إلى حد لا يسمح لي بتطوير ما تسميه الفنون التقليدية «القوة الداخلية». في تلك الفترة كان الوقوف يزداد إنهاكاً، وكل صباح حين أواجه المساحة المفتوحة قرب البحر في سيدني كان في داخلي شيء من عدم اليقين. وفي النهاية أقنعت نفسي بمنطق بسيط: إذا كنت لا أستطيع الثبات في ساتني فهذا يعني أن بنية جسدي غير صحيحة من الأساس؛ والاستمرار في إضافة لكمات العناصر الخمسة إلى بنية خاطئة لن يفعل سوى تضخيم الخطأ. لم يكن أمامي طريق آخر سوى التوقف والعودة إلى الأساس.

وهكذا بدأت في مطلع 2023 تدريباً منهجياً حقيقياً على وقفة الحصان في Ramsgate Beach بسيدني. كنت أستيقظ نحو الخامسة فجراً كل يوم، في المطر أو الريح. أحياناً يكون البحر ساكناً كالمرآة، وأحياناً تعصف الرياح؛ وتتراوح الحرارة من نحو 20 درجة في الصيف إلى 7 درجات في الشتاء. ومع ذلك كنت أقف على العشب بملايس صيفية سريعة الجفاف، قميصاً وبنطالاً خفيفين بلا

عزل حراري، وأشعر بباطن القدمين ملاصقاً للأرض. متطلبات وقفة الحصان بسيطة: القدمان متوازيتان بعرض الكتفين، والركبتان مثنيتان مع هبوط الجسم. لكن بساطة الحركة لا تكشف عمقها إلا بعد الاستمرار طويلاً. في البداية كنت أؤدي وقفة عالية — اثناء بسيط في الركبتين وهبوط غير عميق، أي شدة منخفضة — ولم أكن أستطيع الاستمرار إلا 30 دقيقة وسط ارتجاف شديد، وكانت الساقان خلال تلك الدقائق تهتران وتتحملان بالقوة. لماذا تهتران؟ لأنني كنت أستخدم العضلات للدعم: العضلة الرباعية في مقدمة الفخذ تنقبض باستمرار لتحبس الجسد من الهبوط، وعضلات الربلة في الخلف تقاوم للحفاظ على التوازن، وباطن القدم يجري تعديلات دقيقة متواصلة داخل الحذاء. إنها طريقة «تقاوم فيها العضلات الجاذبية»، وهي قليلة الكفاءة وشديدة الاستهلاك. والأهم أن هذه الحالة المقاومة أفضت مباشرة إلى مشكلة: انغلاق مفصل الورك.

المفتاح في وقفة الحصان ليس الساقين في الحقيقة، بل الوركين. فإذا انفتح مفصل الورك استطاع الحوض أن يحمل الجزء العلوي بثبات كوعاء، وإذا انغلق فلن يجد الوزن سوى الركبتين ليضغط عليهما؛ فتؤلمان، وتتعب الساقان، وترتجف العضلات. مررت في بدايات التدريب أيضاً بمرحلة تحمل فيها الركبتان القوة. ظننت أولاً أن المشكلة في الشكل، ثم اكتشفت أن السبب الحقيقي هو أنني لم أكن «أجلس» بالطريقة الصحيحة: كنت «أدفع» الجسد بالركبتين بدل أن «أجلس» به عبر الوركين. ولم يبدأ الوركان الصليان عندي بالانفتاح تدريجياً إلا حين أدخلت في حياتي اليومية قدراً كبيراً من تمارين «فتح الورك في الجلوس»: الجلوس على كرسي مع إبعاد الساقين وتوجيه الركبتين نحو القدمين، ثم إمالة الجذع إلى الأمام للشعور بشد عميق وبطيء في الأربية. ذلك الإحساس «غير المريح» الذي يصل إلى الأوتار والعظام هو ما فتح مفاصل وركي تدريجياً. وقد سجلت في يومياتي التدريبية كثيراً من تفاصيل هذه العملية. وهي ليست حركة تقنية، بل علامة على «تراكم المهارة»: عندما يظهر ألم حامضي وانتفاخ وإحساس بوخز خفيف في عمق الأربية، فهذا يدل — في خبرتي — على أن البنية تتنقل من «التعويض العضلي» إلى «دعم الهيكل العظمي».

عند اليوم المئة من تدريب وقفة الحصان كنت أستطيع الوقوف أكثر من 30 دقيقة في مستوى متوسط إلى منخفض من دون ارتجاف واضح في الساقين. لكنني لم أتعجل السعي إلى الوقفة المنخفضة الكاملة؛ بل أبقيت الوقفة أعلى ووجهت كل انتباهي إلى العلاقة بين «تحمل الوركين للوزن» و«استرخاء الركبتين». ما دام الوركان يحملان الوزن تستطيع الركبتان أن تسترخيا طبيعياً؛ وما إن تسترخيا حتى يستطيع الوركان حمل الوزن بسهولة أكبر. هذه العلاقة المتشابكة هي المسألة المحورية الوحيدة التي احتجت إلى الإحساس بها باستمرار. وبعد إكمال عامين من التدريب الصباحي المنتظم، حدث تطور واضح في جسدي: استطعت أداء «وقفة الحصان الأفقية» — الفخذان قريبان من التوازي مع الأرض، والزوايا بين الفخذ والساق تقارب 90 درجة — مدة 8 دقائق بلا ارتجاف ولا تعب، مع دورة تنفس طبيعية تقارب 9.5 ثانية، وأقصى معدل نبض نحو 133 ضربة في الدقيقة. لم تُنقَس هذه الأرقام في مختبر، بل سُجِلت لحظة بلحظة بساعة ذكية أثناء تدريبي قرب البحر. ودورة تنفس قدرها 9.5 ثانية تعني أن كل دورة أصبحت ممتدة بما يكفي، وأن مدى حركة الحجاب الحاجز صار واسعاً، وأن الجسد دخل حالة يمكن وصفها بأنها «استهلاك منخفض للطاقة وإمداد مرتفع بالأكسجين».

عندما عدت إلى ساتتي بعد بلوغ هذا المستوى في وقفة الحصان، كان الاختلاف في الإحساس جوهرياً. صار توزيع «ثلاثة أماماً وسبعة خلفاً» يكاد يظهر تلقائياً فوق القاعدة التي بنتها وقفة الحصان، ولا سيما «وعاء تحمل الوزن» الذي يتشكل بعد انفتاح الوركين. لم يعد ثلث الوزن في القدم الأمامية وسبعة أعشاره في الخلفية توزيعاً منعماً، بل علاقة ميل طبيعية تنشأ بعد دوران الحوض. بعبارة أخرى، وقفة الحصان لا تدرب «الساق» بل «الورك»، وساتتي لا تعتمد على «دعم الساق» بل على «تحديد موضع الورك». و«الجزر» الذي بُني في وقفة الحصان يتحول في ساتتي إلى «محور». ومع

ذلك لم أتعجل العودة إلى قوالب شينغبي، بل قررت أن أخطو خطوة أخرى: تدريب الوقوف المستقل بدائتي مع إغماض العينين — أي الوقوف على ساق واحدة — لاستخدام «حدود التوازن» غير المتماثلة في مزيد من تدريب نظام الحس العميق.

الفصل الرابع: الوقوف المستقل بدائتي مع إغماض العينين

بعد إكمال التجربة المنهجية لوقفة الحصان بدأت تدريجاً يبدو لكثيرين «غير مفهوم» تقريباً: الوقوف المستقل بدائتي مع إغماض العينين. و«دائتي المستقل» هو اسم اعتدت استخدامه في منظومتي الشخصية؛ أما في جوهره فهو وقوف ثابت على ساق واحدة، مع ضم اليدين طبيعياً كأنهما تحتضنان كرة أو تركهما مرتختين إلى أسفل، وإغلاق العينين، والاعتماد فقط على باطن القدم والجهاز الدهليزي للحفاظ على التوازن. لماذا انتقلت من وقفة الحصان إلى ساق واحدة؟ لأن سائتي، مع أن وزنها الأكبر يقع على القدم الخلفية في توزيع «ثلاثة أماماً وسبعة خلفاً»، تتطلب من القدم الأمامية لمس الأرض بخفة — ذلك الإحساس الدقيق كأنها «تطأ جليداً رقيقاً» — وهذا يحتاج إلى حس توازن شديد الدقة، يتضخم إلى أقصى حد عند إغلاق العينين. بدأت من مستوى منخفض جداً؛ ففي أول محاولة لم تمض 30 ثانية حتى بدأ الجسد يتأرجح، ففتحت عيني غريزياً لأبحث عن مرجع بصري. لم يكن هذا خوفاً، بل عجز الجسد — بعد فقدان المدخلات البصرية — عن الاعتماد سريعاً على تغذية الضغط الراجعة من باطن القدم للحفاظ على الهيئة.

لتجاوز هذا الحاجز أمضيت وقتاً طويلاً في «إعادة معايرة» الإحساس في باطن القدم. كانت الطريقة بسيطة: بعد وقفة الحصان كل يوم قرب البحر، أجد مساحة عشبية مستوية نسبياً، أقف على ساق واحدة، أغلق عيني، وأطيل المدة قدر الإمكان؛ من أقل من دقيقة في البداية إلى ثلاث دقائق، ثم خمس، ثم عشر. وخلال ذلك لاحظت ظاهرة لافتة: «الحد» في الوقوف على ساق واحدة مع إغماض العينين لا يتعلق في الحقيقة بقدرة الساق على التحمل، بل بقدرة الدماغ على «ترشيح الإشارات». بعد إلغاء الرؤية يتلقى الدماغ كمّاً كبيراً من إشارات الضغط الدقيقة من باطن القدم والكاحل والركبة والورك. فإذا حاول معالجة كل شيء في الوقت نفسه، يتأرجح الجسد بسبب «فرط حمل الإشارات». أما حين يتعلم تدريجياً تجاهل الإشارات غير المهمة والتركيز فقط على «مركز الضغط» الأساسي في باطن القدم، تغفز القدرة على التوازن قفزة نوعية.

بعد نحو عام من التدريب المستمر وصلت في الوقوف المستقل بدائتي مع إغماض العينين إلى 75 دقيقة متصلة على الساق اليسرى، من دون أن تلامس القدم اليمنى الأرض طوال المدة. ولم يكن هذا السجل محاولة «غير قصوى» لتحدي الحد الأقصى، بل مدة وصلت إليها طبيعياً والجسد مستقر، بلا تدخل خارجي، وانتهيتها بقراري الشخصي. أي إنني لم أتوقف عند الدقيقة 75 لأنني لم أعد قادراً على الاستمرار، بل لأنني رأيت أن السجل أصبح كافياً بوصفه تجربة موثقة ويمكنني الضغط على «إيقاف». وقد سجلت العملية الكاملة في مقال «75 دقيقة من الوقوف المستقل بدائتي مع إغماض العينين»، اعتماداً على تسجيل فيديو عالي الدقة، متصل وغير محرر، من دون أي دعم خارجي أو أجهزة مساعدة أو تغذية بصرية. وكان ذلك تأكيداً جسدياً مهماً جداً بالنسبة إليّ: البنية التي بنيتها في وقفة الحصان لتحمل الوزن عبر الورك ظلت تعمل بثبات حتى في وضع غير متماثل متطرف على ساق واحدة. ومنحني هذا التدريب إدراكاً جسدياً حقيقياً لمعنى «الثلاثة أعشار» في القدم الأمامية لسائتي: فالقدم الأمامية لا تعني عدم تحمل الوزن، بل تحمله بطريقة «ديناميكية»؛ إنها كالمجس الذي يستكشف الطريق ومستعد دائماً للتقدم أو الانسحاب، لا نقطة دعم ثابتة. استغرقني قرابة عامين لإكمال تدريب القاعدة المتناظرة بوقفة الحصان والتوازن غير المتناظر بالوقوف المستقل مغمض

العينين. عندها قررت فعل شيء كنت أريده طويلاً ولم أجرو عليه: العودة إلى ساتتي، لا بعقلية «المبتدئ»، بل بجسد أعيد تشكيله لمواجهة الهيئة التي كانت تؤلمني كلها بعد دقيقتين في بدايتي.

الفصل الخامس: الخطوة بلا جذر

قبل أن أعود إلى ساتتي فعلت شيئاً آخر: تدرّبت على «الخطوة بلا جذر». وهذا الاسم هو وصفي لطريقة مشي يكون فيها الكعب مرفوعاً عن الأرض، وتعتمد الحركة على مرونة مقدمة القدم أو القدم كاملة وعلى قدرتها على التشبث بالأرض، مع بقاء مركز الثقل في دعم ديناميكي فوق مقدمة القدم. تبدو هذه الطريقة للوهلة الأولى كأنها «مشي على رؤوس الأصابع» أو «مشي عائم»، لكنها إذا أتقنت يتضح أنها مختلفة تماماً: ليست دفعاً بعضلات الربلة، بل استعمالاً لقبضة القدم وتحفيز نقطة يونغتشوان، مع الاستفادة من قوة رد فعل الأرض لدفع كل خطوة بصورة طبيعية. لم أتدرب عليها في قاعة تدريب، بل في الحياة اليومية؛ جعلت «المشي مع رفع الكعب» أسلوب مشي المعتاد: من التنزه قرب المنزل إلى التدريب الصباحي عند البحر، ومن التسوق إلى تمشية الكلب، تكاد كل خطواتي تكون بهذه الطريقة. في البداية ظهر ألم وثقل واضحا في مقدمة الساق، لأن نمط «تشبث القدم بالأرض مع ارتفاع طفيف للكعب» مختلف تماماً عن المشية البشرية المعتادة: «الكعب يلامس، ثم يتدحرج الوزن إلى القدم، ثم تدفع الأصابع». لكن بعد نحو شهرين أو ثلاثة اختفى ذلك الإحساس، وحل محله شعور بأن «الخطوة خفيفة جداً لكنها تثبت في الأرض فعلاً». ولم أعد أشعر أنني أتعتمد المشي بلا جذر؛ بل صار الجسد يختار الطريقة بنفسه. وفي تغيير الاتجاه السريع، والانطلاق المفاجئ، والمشي الطويل، وجدت أنها أوفر جهداً بكثير من المشي الذي يهبط فيه كامل باطن القدم.

ما جعلني أوقن أن «الخطوة بلا جذر» دخلت الجسد فعلاً كان تجربة خارجية عارضة. في أواخر سبتمبر 2025 سافرت إلى شمال أوروبا 28 يوماً متتالية، أحمل يومياً نحو 10 كغ، وأسير طوال الرحلة بهذه الخطوة، بمعدل 15 ألفاً إلى 20 ألف خطوة يومياً. وفي الترويج خُصص يوم للذهاب والعودة إلى صخرة بريكستولن (Preikestolen)، وهو مسار صخري وعِر على حافة جبلية، يحتاج السائح العادي نحو ساعتين ونصف في اتجاه واحد، وخمس ساعات ذهاباً وإياباً. حملت يومها نحو 10 كغ ومشيت المسار كله في خمس ساعات ونصف، من دون أن أجلس للراحة مرة واحدة؛ وقفت فقط مدة قصيرة عند حافة جرف أتأمل المنظر. وفي اليوم التالي واصلت السير بهذه الطريقة نحو 20 ألف خطوة، بلا ألم ولا تعب ولا انزعاج. كان التأكيد الذي منحته لي هذه التجربة أكثر مباشرة من أي رقم في الوقوف الثابت: «الخطوة بلا جذر» لا تدرّب الخطوات نفسها، بل «مرونة اللقافة». فعندما يتوقف المرء عن استخدام عضلات الربلة لـ«دفع» الأرض، ويستخدم بدلاً منها تشبث القدم لـ«استقبال» الأرض، ثم يجعل الجسد كالنابض يمتص قوة رد الفعل لحظة الهبوط ويعيدها، يصبح ممكناً المشي طويلاً بشدة مرتفعة من دون زيادة عبء نبض القلب. وأهميتها لفهم ساتتي أنها جعلتني أدرك أن «اللمس الخفيف للقدم الأمامية» لا يعني «عدم تحمّل الوزن»، بل «تحملاً ديناميكياً»: الانتقال في لحظة قصيرة من «خفيف» إلى «ممتلئ» ثم إلى «خفيف» لا يحتاج إلا تعديلاً ضئيلاً في ضغط القدم. وبذلك كانت الخطوة بلا جذر صورة مصغرة لـ«ساتتي في الحركة».

الفصل السادس: استخدام المظلة بدل الرمح

بعد عامين من بناء الأساس بوقفة الحصان، وتدريب التوازن بالوقوف المستقل بدايتي مع إغماض العينين، وتدريب القوة المتكاملة الديناميكية بالخطوة بلا جذر، عدت إلى ساتتي وقد تغير إحساس

جسدي بالكامل. لكن التجربة التي جعلتني أفهم بنية ساتي بعمق حقيقي كانت محاولة عارضة لـ«استخدام المظلة بدل الرمح (أو العصا بدل الرمح)».

يرجع شينغبي تشيوان إلى تقنيات الرمح؛ وهذا أحد أهم منطق نشأته. وقد قال الأسلاف «تخلّ عن الرمح ليصبح قبضة»، أي ابن أولاً القوة المتكاملة للرمح الطويل، ثم ضع الرمح جانباً وادمج «نيته» في القبضة. لكن ظل لدي سؤال يؤرقني: لم أدرّب قط على الرمح الطويل ولم تكن لدي ظروف تسمح بذلك. كان الأسلاف يستطيعون ممارسة الفنون القتالية عشر ساعات يومياً وهزّ الأعمدة الطويلة مراراً تحت إشراف المعلم، أما الإنسان الحديث فلا يملك هذه الظروف. فهل تصبح عبارة «التخلي عن الرمح ليصبح قبضة» بالنسبة إلى جسدي أسطورة لا يمكن إعادة إنتاجها؟ فكرت طويلاً من دون أن أصل إلى جواب، إلى أن التقطت ذات يوم مظلة مطوية وأنا واقف في ساتي، وفجأة أدركت أنني لا أحتاج في الحقيقة إلى رمح حقيقي؛ يكفيني جسم يحاكي «طول» الرمح و«مركز ثقله» لكي أختبر من جديد كيف تتقل «قوة الرمح» داخل الجسد.

قبل أن أمسك تلك المظلة كنت قد تدرّبت مدة على هزّ عمود تايجي بطول 4.5 أمتار. قصوره الذاتي هائل، ووزن الطرف الأمامي يولد عند الحركة عزمًا كبيرًا. فإذا أغلق أي موضع في الكتف أو المرفق أو الرسغ، أو استخدمت قوة موضعية، اهتز العمود بعنف ولم تصل القوة إلى رأسه. وكان العمود يجبرني على البدء من باطن القدم، ثم الورك والخصر والظهر والكتف والمرفق، بحيث تصبح سلسلة النقل كلها كأنبوب ماء متصل «يرسل» القوة إلى الخارج بدل أن «تدفعها» الذراع. كوّن هذا التدريب في جسدي ذاكرة لمسار القوة المتكاملة. لذلك عندما أمسكت لاحقًا بالمظلة الطويلة المطوية، ظهر في جسدي فوراً إحساس بالمقارنة: اختفى قصور العمود الطويل، لكن الطول الفيزيائي للمظلة بقي حاضراً.

فأجريت تجربة: بعد وقفة الحصان كل يوم أمسك المظلة الطويلة المطوية وأقف في ساتي، محاولاً استعادة هيئة «إمساك الرمح» بدقة. اليد الأمامية كأنها رأس الرمح، والخلفية كأنها تمسك بشرابته؛ وقوة دفع القدم الخلفية تتقل عبر دوران الخصر والورك إلى الكتف والمرفق واليد، ثم تتجمع في رأس المظلة. تجاوز أثر التجربة توقعي. عندما لا أمسك شيئاً يسهل أن «تطفو» ذراعي: ترتفع اليد الأمامية أكثر من اللازم، تنخفض الخلفية، ولا تفتح لوحتا الكتف تماماً. لكن ما إن توجد مظلة في اليد حتى يصحح طولها الفيزيائي إحداثياتي المكانية فوراً: إن ابتعدت أكثر من اللازم ضاع المركز، وإن اقتربت لم يعد «الطعن» ممكناً. تقع اليد الخلفية طبيعياً عند ارتفاع إمساك شراية الرمح؛ إن ارتفعت علق المرفق، وإن انخفضت انغلق الكتف. لم أعد بحاجة تقريباً إلى التفكير عمداً في «إرخاء الكتف وإسقاط المرفق» أو «احتواء الصدر ومد الظهر»؛ فوجود المظلة في اليد جعل اليدين تذهبان تلقائياً إلى الموضع الصحيح.

من العمود بطول 4.5 أمتار إلى هذه المظلة الطويلة المطوية، انخفض الوزن والطول كثيراً، لكن منطق التدريب ظل متصلًا. العمود الطويل يدرّب على «ألا يقودك القصور الذاتي بعيداً»؛ فأدنى خلل في البنية يجعل طرفه يتأرجح كذيل بسبب القصور وتقطع القوة فوراً عند تجويف الكتف. أما المظلة فتعلم «ألا تدعك خفتها»؛ لأنها خفيفة يصبح أسهل أن تحملها بالقوة الخام للذراع، لكن ما إن يحدث ذلك حتى يهتز طرفها بلا سيطرة، كاشفاً نقطة الانقطاع في سلسلة النقل. للثقل طريقته في الإجبار، وللخفيف طريقته في الكشف. وضم الاثنين معاً جعل جسدي يفهم بسهولة أكبر معنى «القوة تبدأ من القدم وتمتد حتى أطراف الأصابع».

وهذه إحدى التجارب المحورية التي سجلتها بالتفصيل في كتاب «تنمية الجوهر الحقيقي للشينغبي والتايجي عبر القبضة والسيف والرمح».

وخلال «استخدام المظلة بدل الرمح (أو العصا بدل الرمح)» تعلمت أمراً أهم: نقطة بدء القوة فعلاً ليست الذراع، بل لحظة دفع الكعب الخلفي للأرض. حين أمسك المظلة في سائتي، يتحدد استقرار رأسها بالكامل بمدى تثبيت القدم الخلفية في الأرض. إذا كانت القدم خفيفة غير ثابتة يهتز الرأس، وإذا ثبتت ودفعت بوضوح صار رأس المظلة ثابتاً كحربة تتجه إلى الهدف. وقد جعلني هذا أفهم تماماً أن اليد الأمامية في سائتي لا «تسند» هيئة يدها، بل إن القدم الخلفية «ترسل» القوة عبرها. يجب أن تعمل السلسلة كلها — القدم، الورك، الخصر، الكتف، المرفق، اليد — كقضيب واحد صلب ينقل قوة دفع القدم الخلفية حتى أطراف الأصابع. وكان «استخدام المظلة بدل الرمح (أو العصا بدل الرمح)» نقطة تحول مهمة في مساري؛ نقلني من «البحث عن الإحساس في الهواء» إلى «البحث عن البنية في جسم ملموس». ما دمت تحمل رمحاً تذهب اليد طبيعياً إلى الموضع الصحيح، وما دمت تحمل رمحاً تجد القوة اتجاه نقلها بصورة طبيعية.

لكن يجب أن أوضح أمراً. لم يكن هدفي الحقيقي من الوقوف في سائتي وأنا أمسك المظلة تطوير نوع من «قوة الرمح»، ولا أن أصبح خبيراً في الرمح. كان هدفي واحداً فقط: تصحيح قالب القبضة. فالمظلة أو العصا في يدي ليست سوى «مسطرة فيزيائية» و«مراقب مكاني».

أولاً، تمنع يدي من «الطفو» خارج الموضع. من دون مظلة يسهل أن تتجاوز اليد الحد أو تتكمش أكثر من اللازم. يرسم طول المظلة الفيزيائي خطاً أحمر مطلقاً: إذا امتدت اليد بعيداً اختل المركز؛ وإذا انكشمت كثيراً انقطع مسار القوة. وما دامت المظلة في اليد، لا يعود ممكناً تقريباً أن تضع اليد في موضع «تظنه صحيحاً وهو في الواقع خاطئ».

ثانياً، تقطع القوة الخام في الذراعين. ما إن أستخدم عضلات الذراع لحمل المظلة بالقوة حتى يهتز رأسها بعنف. تعمل المظلة كجهاز إنذار لا يجامل: ما إن «تتفجر العضلات» حتى تخبرك فوراً باهترازها أن القوة انقطعت عند تجويف الكتف. ولإبقائها مستقرة أجبرت على التخلي عن تعويض الذراع، وإعادة تعلم دفع الأرض بالقدم الخلفية و«صب» الوزن حتى أطراف الأصابع.

ثالثاً، تجعل دماغي يتوقف عن الإفراط في إصدار الأوامر. في الماضي، أثناء الوقوف، كان عقلي يكرر باستمرار: «أرخ الكتفين، أسقط المرفقين، احتو الصدر، مد الظهر»؛ وكلما كررت ذلك ازدادت تيبساً. أما مع المظلة فلا أحتاج إلا إلى شيء واحد: هل رأس المظلة ثابت؟ عندما ينتقل الوعي من «داخل الجسد» إلى «الشيء الملموس في اليد»، تتساقط كثير من التوترات الغريزية الزائدة من تلقاء نفسها.

علمني استخدام المظلة بدل الرمح كيف تصحح الأداة القالب الساكن، لكن بنية الأداة أثناء الحركة احتاجت إلى نوع آخر من التجربة. في تدريب سيفي التايجي المزدوجين استخدمت زوجاً يختلف فيه السيفان في الوزن والطول بين اليمين واليسار، وأجبرت يدي مراراً على التبادل أثناء الأداء. هذا الحمل الديناميكي غير المتناظر أجبر الجسد على البحث في الحركة عن نقاط توازن جديدة — أي اختبار ما إذا كانت بنية تحمل الوركين للوزن تظل صالحة عند مواجهة عزوم ديناميكية. وسأخصص في سجلات لاحقة عرضاً مستقلاً لهذه التجربة في استخدام السيفين المزدوجين لاختبار بنية الجسد.

الفصل السابع: الاختراق النهائي

انطلاقاً من خبرة «استخدام المظلة بدل الرمح (أو العصا بدل الرمح)» واصلت التدريب مدة أخرى. وفي صباح عادي، حين ثبت في ساتي قرب البحر، حدث في جسدي تغير لم أختبر مثله من قبل. لم يكن في ذلك اليوم شيء استثنائي؛ أنهيت تمهيدي المعتاد بوقفة الحصان ثم دخلت موضع ساتي: القدم الأمامية تمتد، والخلفية تدفع الأرض، واليد الأمامية ترتفع، والخلفية تحمي الصدر. فعلت هذه الحركات مرات لا تحصى، لكن التغذية الراجعة هذه المرة كانت مختلفة تماماً. لم تعد اليدين ولا الذراعان ولا الكتفان ولا الخصر ولا الساقان «تستخدم القوة». لم يكن ذلك استرخاءً متعمداً، ولا أمراً إرادياً لنفسي بأن «لا أتوتر»، بل دخل الجسد بنفسه حالة «عدم بذل القوة». هبطت لوحنا الكتف طبيعياً، واستقر وزن الذراعين على الخصر والوركين، وانشأت الركبتان قليلاً من دون انغلاق، ولم يعد إحساس دعم القدم الخلفية يأتي من انقباض العضلات بل من دعم العظام — كأن الكعب الخلفي عمود تحمل مباشر مغروس في الأرض.

وقفت هناك عشر دقائق، ثم عشرين، ولم يظهر في أي موضع من جسدي ألم أو تعب أو تيس. في تلك اللحظة أدركت أنني وجدت أخيراً عتبة شينغيي. لم تأت هذه الحالة من «الخيال» أو «توجيه النية»، بل من تراكم كل ما سبق: تحمل الوركين للوزن في وقفة الحصان، حس التوازن في الوقوف المستقل مغمض العينين، مرونة اللقافة في الخطوة بلا جذر، وتوجيه «نية الرمح» عبر استخدام المظلة بدل الرمح. عندما استقرت كل هذه البنى الأساسية ظهرت حالة «عدم بذل القوة» في ساتي بصورة طبيعية. وقد سجلت هذه الخبرة لاحقاً في مقال «الكونغ فو هو الحياة». في تلك اللحظة عرفت أنني وجدت باب شينغيي: لا موضع في الجسد كله يبذل قوة متعمدة، والوزن على الكعبين فقط. وقفت عشرين دقيقة بلا ألم ولا تعب. وهذه الحالة هي علامة ظهور «قوة العظام»: لم تعد العضلات تقاوم الجاذبية، بل صار الهيكل العظمي والتوتر السلبي لللقافة يحملان الجسد. ولم يعد الوقوف «استهلاكاً»، بل أصبح «ادخاراً».

وأخيراً فهمت المعنى الحقيقي لعبارة معلمي القديمة: «مع مرور الوقت سيدخل الكونغ فو الجسد بصورة طبيعية». لماذا لم يقل لي منذ البداية «دع الوركين يحملان الوزن»؟ ولماذا لم يصحح مباشرة حالة «الاستعداد من الدرجة الأولى»؟ أفهم الآن: ليست المشكلة أن المعلم لا يشرح، بل أن الجسد، قبل أن يصل إلى تلك المرحلة، لا يفهم الكلام ولا يستطيع تنفيذه. التوارث في الفنون القتالية التقليدية لا ينتقل دائماً باللغة؛ أحياناً يجب أن «يصل» الجسد أولاً، ثم تكفي إشارة بسيطة كي «تصل الدائرة» فوراً. ولو سمعت عام 2007 عبارة «تحمل الوزن عبر الوركين»، لكان جسدي ترجمها إلى «استخدم القوة لخفض الوركين»، أي عدت إلى العمل بالعضلات. إذا لم يصل الجسد، فلن يفهم الكلام — وهذه أعمق خلاصة خرجت بها من هذه التجربة.

الفصل الثامن: التنفس

في هذه المرحلة واجهت أيضاً مسألة تهمني كثيراً. عندما عرف بعض الناس نتائج تدريبي كانوا يسألونني: «كيف تركز النية في الداتيان؟» و«كيف تقود التشي بالنية؟». وكانت إجابتي دائماً واحدة: أنا لا أركز النية في الداتيان، ولا أقود التشي بالنية. قد يبدو هذا «متمرداً» لكثير من الممارسين؛ لأن «تركيز النية في الداتيان» يكاد يكون في نظم عديدة من الفنون الداخلية طريقاً إلزامياً إلى «القوة الداخلية». لكنني، على العكس، لم أدخل حالة البنية الجسدية الحقيقية إلا بعد أن تخلّيت عن «التركيز المتعمد». والسبب عندي أن تركيز النية في الداتيان هو نوع من «التعلق الذهني الموضعي»؛ يقفل

الانتباه في جزء من الجسد، وقد يجعل حركة التشي والدم «محتبسة» هناك. أما «التشي» الحقيقي — إن شئنا استخدام هذا المصطلح — فهو بالنسبة إلى تجربتي «ضغط داخلي للسوائل» ينشأ ذاتياً بعد استقامة الهيكل، وعمق التنفس، وانفتاح اللقافة. إنه لا يُقاد بالنية، بل يظهر بالاسترخاء.

أما قدرتي على الحفاظ على متوسط دورة تنفس بين 8.8 و9.5 ثانية فلا ترجع إلى تركيز النية في الداتيان، بل إلى أن بنية جسدي أصبحت ممتدة بما يكفي؛ فينشأ فرق الضغط بين الصدر والبطن كـ«تأثير المنفاخ»، ويصبح التنفس عميقاً وطويلاً بصورة طبيعية. كما أن نقطة بايهوي في أعلى الرأس تسخن ويظهر عليها عرق خفيف أثناء الوقوف، ليس لأنني «أركز النية في بايهوي»، بل لأن امتلاء الدورة الدموية والطاقة يصل إلى ذلك الموضع فتظهر الاستجابة تلقائياً. وقد سجلت هذه المسألة بصورة منهجية في مقالي «تحليل أولي لمبدأ رفع قمة الرأس بخفة» و«أصل داتتي». أرى أن «تركيز النية» أداة، لكن إذا وصل المرء إلى حالة يستطيع فيها الجسد أن يعمل من تلقاء نفسه بلا تركيز متعمد، يمكن وضع الأداة جانباً. ويجب أن أوضح أن هذه طريقة تشكلت من تدريبي الشخصي طويل المدى، ولا تمثل جميع أنظمة التوارث الأخرى. ولا أنكر أن تركيز النية في الداتيان قد يكون له دور إرشادي للمبتدئ في مراحل معينة؛ لكن وفق تجربتي الجسدية، حين يصبح الهيكل قادراً على حمل الوزن بنفسه، يحدث التنفس ودوران التشي والدم تلقائياً من دون تدخل ذهني إضافي.

الفصل التاسع: التشابه البنيوي بين التايجي والشينغي

بعد بلوغ التدريب درجة معينة بدأت خلفيتي بوصفي وارثاً أصيلاً لتايجي تشن ووو تؤدي دورها. ففي أثناء ساتي أدركت فجأة أن هذه الهيئة ليست معزولة؛ إنها تشترك في جوهرها مع هيئة البدء «احتضان النجوم السبعة» في تايجي وو ومع هيئة البدء «الإمساك بذيل العصفور» في تايجي تشن في نموذج هيكلي واحد. للمرة الأولى فهمت أنها ليست ثلاث حركات مختلفة، بل ثلاثة تعبيرات عن بنية جسدية واحدة. لماذا؟ لأن توزيع «ثلاثة أماماً وسبعة خلفاً» في ساتي يظهر في «احتضان النجوم السبعة» كحالة استعداد يكون فيها «القدم الخلفية ممثلة والأمامية خفيفة»، ويظهر في «الإمساك بذيل العصفور» كهيئة «جمع قوة بנג إلى الداخل والاستعداد للدفع». ساتي هي «هيئة تثبيت حربة»، واحتضان النجوم السبعة هو «وضع الاستعداد القتالي بنسخة التايجي»، أما الإمساك بذيل العصفور فهو «النسخة الديناميكية للنية نفسها». ومنطلق القاعدة في الثلاثة واحد: «الورك الخلفي يحمل الوزن، والساق الأمامية تستكشف بخفة»، فتشكل بنية كقوس نابضي جاهز للانطلاق.

سجلت هذا الفهم في «تتمية الجوهر الحقيقي للشينغي والتايجي عبر القبضة والسيف والرمح» وفي «سيرة موجزة لعلاقات التايجي لي جينغوو — تاريخ حديث موجز لتايجي تشن ووو». كان الأستاذ الكبير لي جينغوو من كبار من جمعوا بين مدارس تشن ووو وبانغ وسون؛ وبوصفي ضمن سلسلة تلاميذه من الجيل اللاحق، استطعت أن ألمس في آن واحد امتداد الجيل الثاني عشر من تايجي تشن والجيل السادس من تايجي وو. وهذا أتاح لي إعادة النظر في بنية «شينغي» من زاوية «التايجي»: اليد الأمامية الممدودة في ساتي كأنها رأس رمح تقابل في التايجي «تثبيت قوة بנג»، واليد الخلفية المحيطة كأنها تمسك بشرابة الرمح تقابل «بداية قوة ليو». تبدو الطرق مختلفة، لكنها تنتهي إلى شيء واحد: «تحمل الوزن عبر البنية».

وتأكدت علاقة التشابه نفسها أيضاً في تدريبي على سيفي التايجي المزدوجين ذوي الشرايات المتوسطة الطول اللذين ابتكرتهما. تمتاز الشراية بأنها أقصر قليلاً من نصل السيف، ويتأخر قصورها عن حركة السيف. حين تكون بنية تحمل الوركين للوزن مستقرة، وتتقل القوة من باطن القدم عبر الخصر والورك إلى رأس السيف، تتبع الشراية السيف طبيعياً مثل ذيل تحمله تيارات الهواء، في قوس

سلس وإيقاع متطابق. لكن ما إن يظهر في الكتف أو المرفق أي مقدار من القوة الموضعية حتى تطفو الشراية فوراً، وربما تلتف حول النصل أو تصينني. الشراية لا تكذب؛ إنها تضخم كل نقطة انقطاع في سلسلة النقل. والبنية التي تتجح في اختبار السيفين ذوي الشرايات الطويلة هي نفسها التي تعود في ساتتي على هيئة «لا موضع في الجسد يبذل قوة، والكعبان يحملان الوزن طبيعياً». الأداة امتداد للوقفة، والوقفة مرجع الأداة؛ وكلاهما يستخدم الهيكل نفسه.

وسأفصل في مقالات متخصصة لاحقة المقارنة البنيوية الدقيقة بين شينغبي والتايجي في هذا الجانب، حتى يبقى موضوع هذا المقال مركزاً.

الفصل العاشر: عندما يكون الرمح في اليد

بعد إكمال جميع التجارب السابقة استخلصت في منظومتي التدريبية خلاصة قصيرة جداً لكنها ذات معنى كبير بالنسبة إليّ: عندما يكون الرمح في اليد، تذهب اليد طبيعياً إلى الموضع الصحيح. تبدو الجملة أدبية، لكن لها في خبرتي الجسدية أساس فيزيائي وبنوي محدد جداً.

أولاً، يصحح الطول الفيزيائي للرمح مباشرة الإحداثيات المكانية لساتتي. عندما تمسك مظلة أو عصاً لا يمكن للقدم — أو اليد الأمامية — أن تمتد أكثر من اللازم لأن ذلك يضع المركز، ولا أن تبقى قريبة أكثر من اللازم لأن الطعن يصبح مستحيلاً. يفرض طول الأداة على الذراع أن تجد بصورة تلقائية الموضع الأكثر طبيعية بين «هبوط المرفق» و«استقرار الكتف».

ثانياً، تفرض بنية الرمح أن تتقل القوة من باطن القدم إلى أطراف الأصابع. عندما يوجد رمح في اليد لا تميل إلى «دفع» رأسه بالذراع — لأن ذلك يجعله يهتز — بل تستخدم بصورة طبيعية دفع القدم الخلفية لتدير الخصر والوركين، فـ«تصب» وزن العمود الفقري والجذع كله في رأس الرمح. وهذه العملية هي الأساس الفيزيائي لـ«القوة المتكاملة» في ساتتي.

ثالثاً، يوفر وجود الرمح «مرساة» ملموسة للـ«نية». يقول شينغبي «لا قبضة في القبضة، ولا نية في النية»، لكن أكثر ما ينقص المبتدئ هو موضع ترتكز عليه النية. عندما تمسك أداة يصبح للنية «مركز هدف» حقيقي: كل تعديل للهيئة هدفه أن يتجه رأس الرمح نحو الهدف وأن يبقى جسم الرمح مستقراً. وهذا السعي إلى «الملموس» أدق بمئة مرة من التخيل المجرد لـ«غرق التشي في الداتيان». لذلك لو سألتني أحد الآن كيف أعلم مبتدئاً ساتتي فسأقول: أعطه عصاً واجعله يقف. لا حاجة إلى شرح «أرخ الكتف وأسقط المرفق»؛ سيحدث ذلك طبيعياً. ولا حاجة إلى شرح «احتوا الصدر ومُد الظهر»؛ سيجد الجسد ذلك بنفسه.

الفصل الحادي عشر: مازق الإنسان الحديث

بعد كتابة الخبرات السابقة أريد إضافة ظاهرة لاحظتها في التعليم: لماذا أصبح من الأصعب على الإنسان الحديث الوقوف في ساتتي؟ في رأيي، المشكلة ليست في ساتتي نفسها، بل في أن نمط الحياة الحديث أعاد تشكيل أجسادنا بالكامل.

يقضي الإنسان الحديث معظم وقته جالساً في العمل؛ فيبقى مفصل الورك طويلاً في وضع الانثناء، وتضعف العضلة الألوية الكبرى وعضلات الدوران الخارجية العميقة للورك، ويزداد مفصل الورك تيبساً وتضيق حركته. وفي الوقت نفسه تتحمل الركبة والكاحل مقداراً كبيراً من الضغط الساكن. وهذه البنية

— «ورك ضيق وركبة متروكة للتعويض» — هي أضعف نقطة في ساتتي؛ لأنها تمنع أصلاً «الورك الخلفي من حمل الوزن». عندما يحاول الشخص الجلوس إلى الخلف من دون أن يكون الورك مفتوحاً، لا يجد الوزن إلا الركبة ليضغط عليها؛ وما إن تتحمل الركبة القوة حتى يستخدم الجسد غريزياً عضلات الربلة كي «تدفع» وتثبت. لذلك عندما يقف الإنسان الحديث في ساتتي تظهر غالباً إحدى ثلاث حالات: ألم الركبة، أو ارتجاج الساق، أو التعب والاحتقان بعد مدة قصيرة. ليس ذلك لأنه لا يبذل جهداً كافياً، ولا لأن ساتتي صعبة أكثر من اللازم، بل لأن بنية جسده قد «دُجنت» بالحياة الحديثة إلى حالة لا تستطيع تحمل الوزن بالطريقة المطلوبة.

أرى أثناء تدريبي قرب شاطئ سيدني كثيراً من كبار السن والشباب الذين يأتون للرياضة صباحاً. وتكشف مشيتهم وجلوسهم ووقوفهم في الغالب عن مفاصل ورك مغلقة، ومركز جسدي مترهل، ومركز ثقل مرتفع. ليست هذه «غلطتهم»؛ إنها نتيجة «إعادة تشكيل» الجسد بفعل الحضارة الحديثة. لذلك أرى أن أول ما يحتاج الإنسان الحديث إلى حله في ساتتي ليس سؤال «هل الهيئة صحيحة؟» بل «هل ما زال الورك قادراً على الانفتاح؟». وهذا سبب وضعي وقفة الحصان وفتح الورك جلوساً قبل ساتتي. وحدها استعادة القدرة البنيوية للورك على تحمل الوزن تجعل من الممكن أن تدخل ساتتي جسداً حقاً.

الفصل الثاني عشر: خاتمة

وفي النهاية أريد أن أخص كل ما أدركته بجملة واحدة: «ساتتي هي هيئة الطعن بالحرية».

عمود بطول 4.5 أمتار، وسيف تشون تشيو العريض، وسيفان مزدوجان بشرابات طويلة، ومظلة طويلة مطوية — رافقتي هذه الأدوات في كامل مسار التحقق من «التعويض العضلي» إلى «دعم الهيكل العظمي». كل أداة كشفت ثغرة بنيوية من زاوية مختلفة، ثم أعطت في النهاية على الهيكل نفسه القائم على تحمل الوركين للوزن إشارة واحدة تقول: «اتصل المسار». ساتتي ليست مجرد «وقوف ثابت»، بل «إمسك الرمح في حالة استعداد للإطلاق». اليد الأمامية رأس الرمح، والخلفية تمسك بشرابته، ودفع القدم الخلفية «يرسل الرمح»، ولمس القدم الأمامية بخفة «يستكشف الطريق»، والجسد كله كأنه بندقية مركب عليها حربة. ساتتي ليست «استعداداً للقتال»، بل «بقاء دائماً في حالة قتال». عندما يكون الرمح في اليد تذهب اليد طبيعياً إلى الموضع الصحيح؛ وعندما يكون للقدم جذر تتقل القوة طبيعياً من الأرض حتى أطراف الأصابع؛ وعندما يكتمل «إعادة تشكيل البنية» في الجسد لا يعود الوقوف في ساتتي «تدريباً»، بل يصبح «راحة».

بعد عامين كاملين من بناء الأساس بوقفة الحصان، وإعادة تشكيل التوازن بالوقوف المستقل مغمض العينين، وتدريب القوة المتكاملة الديناميكية بالخطوة بلا جذر، وربط «نية الرمح» عبر استخدام المظلة بدل الرمح، استطعت أخيراً أن أحول ساتتي من «إحساس بالعجز وسط توتر الجسد كله» إلى حالة جسدية «لا يبذل فيها أي جزء من الجسد قوة متعمدة، ويتحمل الكعبان الوزن طبيعياً». لم تكن تلك «استنارة» لحظية، بل مساراً تدريبياً طويلاً تكون من عدد لا يحصى من الصباحات التي بدأت عند الخامسة فجراً.

ويجب أن أقول بصراحة: من بين جميع المجالات التي أعمل فيها، الفنون القتالية هي أضعف مجالاتي؛ وداخل منظومتي القتالية نفسها، شينغبي تشيوان هو أضعف حلقاتها. ليست هذه مجاملة متواضعة، بل معرفة واعية بمستوى قدرتي القتالية الفعلية. ولأنها أضعف مجالاتي تحديداً، استطعت أن أرى بأوضح صورة المسار الكامل من «لا أعرف» إلى «أعرف».

ومن أعمق ما تعلمته عبر سنوات التدريب أن المعلم يستطيع تصحيح حركة التلميذ، لكنه لا يستطيع أبداً تصحيح إحساسه الداخلي مباشرة. الحركة خارجية، يمكن للعين أن تراها وللکلام أن يعدلها؛ أما الإحساس فداخلي، مخبئ في أوامر الجهاز العصبي، وفي اللحظة التي تشد فيها العضلات أو لا تشد، وفي رد الفعل الغريزي الذي

يغلق المفصل أو يتركه حرًا. يستطيع المعلم أن يضغط كتفك إلى أسفل، لكنه لا يستطيع أن يخبرك: «حين تشعر أن كتفك هبط، هل أصدر دماغك أمرًا باستخدام القوة أم أمرًا بالتخلي عنها؟». هذه الفجوة لا يستطيع المعلم عبورها عن التلميذ؛ على التلميذ أن يعبرها وحده عبر ممارسة طويلة.

لذلك لم أكتب هذا المقال لإثبات أنني مقاتل شديد المهارة، ولا لإثبات أن طريقة تدريب أفضل من أخرى، ولا لتأسيس نظرية جديدة في الفنون القتالية. كتبت لأعطي كل شخص يواجه ساتي وحده «مسطرة يستطيع بها تصحيح إحساسه الداخلي بنفسه»: مثل استخدام ثبات رأس المظلة لفحص ما إذا كانت اليد قد طفت، واستخدام درجة ألم الركبة لفحص ما إذا كان الورك يحمل الوزن، واستخدام عمق التنفس لفحص ما إذا كان الجسد قد استرخى فعليًا. عندما لا يكون المعلم حاضرًا، يمكنك استخدام هذه التغذية الراجعة الفيزيائية لفحص جسدك بنفسك.

مدارس شينغبي تشيوان كثيرة في العالم، ولا يوجد معيار مطلق واحد. معيار المدرسة هو الشكل؛ أما حقيقة البنية فهي القانون العام. إذا طورت تحمل الوركين للوزن، ودعم الهيكل العظمي، والقوة المتكاملة، فذلك هو معيارك الشخصي للملائم لجسدك. سواء كنت تتدرب على شينغبي أو التايجي أو أي فن داخلي آخر، ستتعهد الطرق ويكون المصّب واحدًا.

إذا استطاع هذا السجل أن يوفر على من يأتي بعدي بعض الطرق الملتوية التي سلكتها، فلن أكون قد كتبت عبثًا. وحين أنهيت المقال لم أشعر بأنني «أنجزت شيئًا»، بل شعرت بأن «الجسد أجرى عملية ترتيب لنفسه».

نهاية النص

ملحق: مقالات وروابط ذات صلة

جميع البنود الآتية جرى التحقق منها واستخراجها من الجدول المرفق. اختيرت الروابط حسب الأولوية: NLA ثم AWA ثم الموقع الإلكتروني ثم الممتد. ولا يُضاف أي رابط لم يُؤكّد في الجدول.

1. «تنمية الجوهر الحقيقي للشينغبي والتايجي عبر القبضة والسيف والرمح» نبذة عن المحتوى: يتخذ التدريب الطويل على القبضة والسيف والرمح خيطًا رئيسيًا، ويسجل خبرات عملية في بنية الجسد، وتدريب الأدوات، وفهم مسارات القوة في شينغبي والتايجي. [الرابط ذو الصلة: https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812](https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812)

2. «تجدرّ شينغبي تشيوان في أستراليا» نبذة عن المحتوى: استنادًا إلى توارث موثق ومواد تاريخية وممارسة جسدية طويلة ونقل الفن إلى الخارج، يسجل المقال مسار انتقال شينغبي تشيوان من الصين إلى أستراليا وتجربة المؤلف الشخصية. [الرابط ذو الصلة: https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099](https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099)

3. «السلالات الأربع للفنون القتالية لدى وو تشاو هوي في أستراليا» نبذة عن المحتوى: ينظم أكثر من ثلاثين عامًا من الممارسة القتالية والتوارث التقليدي والسجلات الجسدية التجريبية الطويلة، ويعرض بصورة منهجية السلالات الأربع التي ورثها المؤلف وبواصلها. [الرابط ذو الصلة: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486](https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486)

4. «الكونغ فو هو الحياة» نبذة عن المحتوى: يركز على التدريب الطويل في الوقوف الثابت، والتايجي، والشينغبي، والسيفين المزدوجين، والوقوف المستقل بدائيتي مع إغماض العينين، والخطوة بلا جذر، ويسجل كيف اندمج الكونغ فو تدريجيًا في

الحياة اليومية.

الرابط ذو الصلة: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. «75 دقيقة من الوقوف المستقل بدائتي مع إغماض العينين»
نبذة عن المحتوى: يوثق العملية الكاملة لوقوف متصل على ساق واحدة مع إغماض العينين لمدة ساعة و15 دقيقة و32 ثانية؛ وعند النهاية ظل الجسد والتنفس والوعي مستقرًا، وأنهى المؤلف التدريب بإرادته.

الرابط ذو الصلة: <https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. «إعادة تشكيل اللغافة وتقويتها»

نبذة عن المحتوى: يسجل ملاحظات حول تغير شبكة التوتر الجسدي والثبات وانتقال القوة خلال التدريب الطويل على وقفة الحصان، وسائتي، والتأجي تشيوان، وشينغبي تشيوان، والسيف المفرد والمزدوج، والوقوف المستقل بدائتي مع إغماض العينين.

الرابط ذو الصلة:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. «الحواجز الخمسة في تدريب وقفة الحصان»

نبذة عن المحتوى: ينطلق من تدريب طويل على وقفة الحصان، ويسجل الاستمرار في الممارسة وبنية الجزء السفلي من الجسد وعملية التكيف الجسدي، ويمكن مقارنته بتجربة هذا المقال في «إعادة بناء القاعدة قبل العودة إلى سائتي».

الرابط ذو الصلة:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. «كيف تتدرب على وقفة الحصان من دون إيذاء الوركين»

نبذة عن المحتوى: يركز على علاقة الورك بالركبة وطريقة تحمل الوزن في وقفة الحصان، ويسجل الممارسة الجسدية للمؤلف فيما يتعلق بالعلاقة بين تحمل الورك للوزن واسترخاء الركبة.

الرابط ذو الصلة:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. «شينغبي تايجي لمدرسة تشاو في أستراليا»

نبذة عن المحتوى: يوثق مسار توارث شينغبي تايجي لمدرسة تشاو في أستراليا، ويستند إلى إطار التدريب ونقاط الممارسة وتصحيح الإحساس الجسدي والآراء القتالية التي نقلها الأستاذ الكبير تشاو هونغوي.

الرابط ذو الصلة: <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

صور ذات صلة



المؤلف يتدرب على وقفة ساتتي بجوار نهر جليدي في آيسلندا



المؤلف يتدرب على وقفة ساتتي عند شاطئ سيدني



وو تشاو هوي يتدرب على سيفي التايجي المزدوجين ذوي الشرايات المتوسطة الطول عند شاطئ سيدني



الصورة أعلاه: وو تشاو هوي يؤدي تدريب تايجي بسيف تشون تشيو العريض لمدرسة تشن



وو تشاو هوي يؤدي وقفة ساتتي (من الأمام)



形意拳

三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开髋·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本
Long-term Practice · Whole-Body Power · Fist and Spear from the Same Root · The Body as the Source

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

文章要点

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

相关元素

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



拳

Fist

剑

Sword

刀

Saber

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

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

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

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：
www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID
<https://orcid.org/0009-0009-5318-3027>

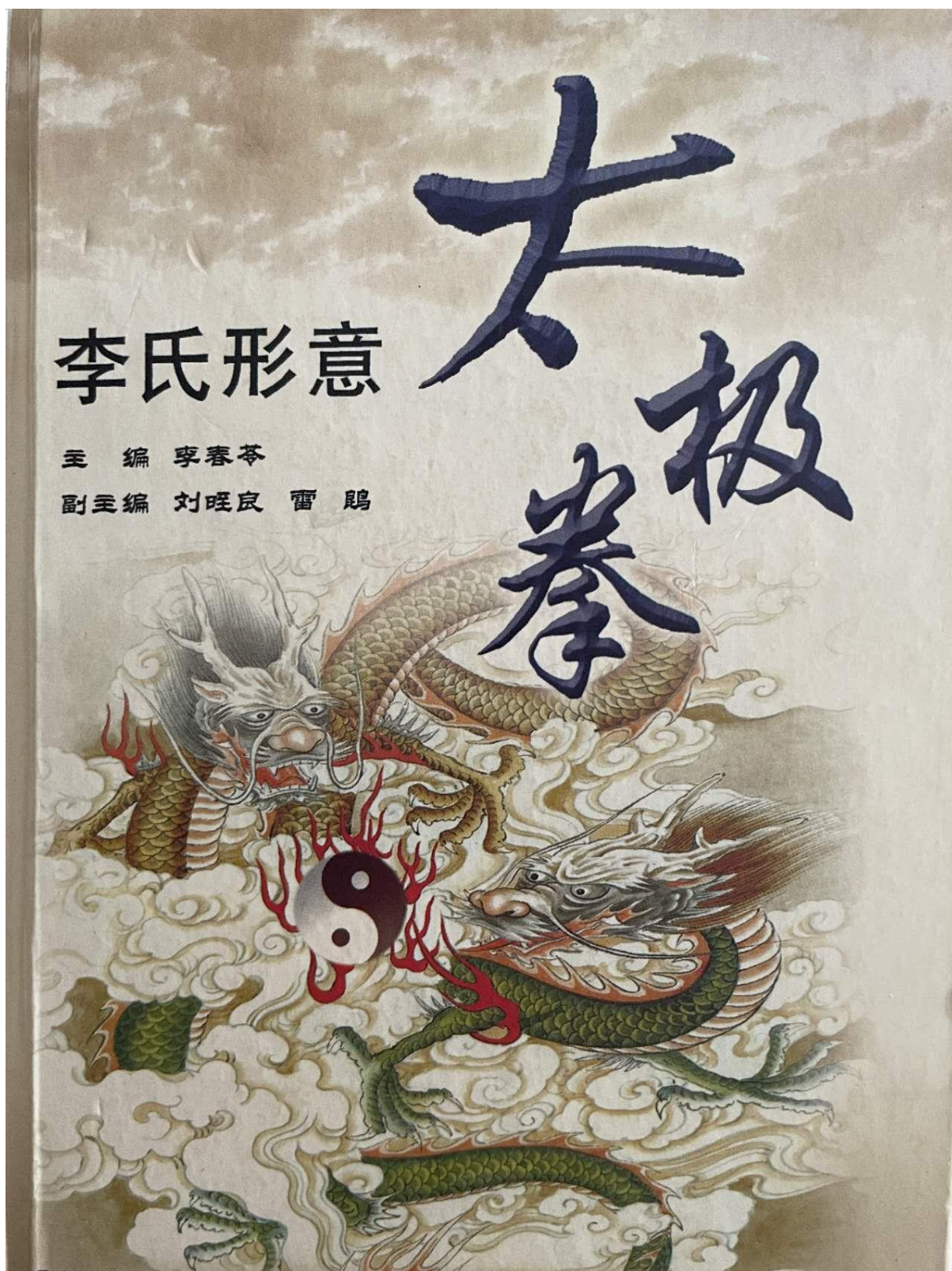
独立创作 · 实证记录 · 长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

出版日期
2026 年 7 月

Published
July 2026

Jeffi Chao Hui Wu: „Die wahre Essenz von Xingyi und Taiji durch Faust, Schwert und Speer kultivieren“



„Li-Stil Xingyi Taijiquan“, herausgegeben von Großmeister Li Chunling.

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

Überlieferungslinie des Che-Stils (Che Yizhai) Xingyi Quan

Überlieferungslinie des Che-Stils (Che Yizhai) Xingyi Quan

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

Großmeister Zhao Hongwei, früher Zhao Xifeng genannt.



Li Chunling und seine Ehefrau (vorn sitzend), gemeinsam mit Verwandten, Freunden und Schülern.

Position von Großmeister Zhao Hongwei (früher Zhao Xifeng) auf der zweiten Seite der Überlieferungstafel des Che-Stil-Xingyi Quan.

Li Chunling und seine Ehefrau (vorn sitzend), gemeinsam mit Verwandten, Freunden und Schülern. Großmeister Zhao Hongwei (früher Zhao Xifeng) befindet sich auf der zweiten Seite der Überlieferungstafel des Che-Stil-Xingyi Quan.



Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (rechts) Jeffi Chao Hui Wu die Ehrentafel als Linienhalter des Zhao-Stil Xingyi Quan.

Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (rechts) Jeffi Chao Hui Wu die Ehrentafel als Linienhalter des Zhao-Stil Xingyi Quan.



Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (rechts) Jeffi Chao Hui Wu die Ehrentafel als Präsident der Australian Zhao-style Xingyi Quan Association.

Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (rechts) Jeffi Chao Hui Wu die Ehrentafel als Präsident der Australian Zhao-style Xingyi Quan Association.



Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (Mitte) Jeffi Chao Hui Wu die Ehrentafel als Präsident der Australian Zhao-style Xingyi Quan Association; Großmeister Lam Man Fai (links) war Zeuge.

Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (Mitte) Jeffi Chao Hui Wu die Ehrentafel als Präsident der Australian Zhao-style Xingyi Quan Association; Großmeister Lam Man Fai (links) war Zeuge.



Im Dezember 2024 bezeugten Kampfkunst-Onkel Zhang Licheng und Großmeister Lam Man Fai (links) die Ernennung des abwesenden Jeffi Chao Hui Wu zum Präsidenten der Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association.

Im Dezember 2024 bezeugten Kampfkunst-Onkel Zhang Licheng und Großmeister Lam Man Fai (links) die Ernennung des abwesenden Jeffi Chao Hui Wu zum Präsidenten der Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association.



Im Dezember 2024 bezeugten Kampfkunst-Onkel Zhang Hongtao (rechts) und Großmeister Lam Man Fai (links) die Ernennung des abwesenden Jeffi Chao Hui Wu zum Linienhalter des Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi.

Im Dezember 2024 bezeugten Kampfkunst-Onkel Zhang Hongtao (rechts) und Großmeister Lam Man Fai (links) die Ernennung des abwesenden Jeffi Chao Hui Wu zum Linienhalter des Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi.



Ehrentafel/Zertifikat als Linienhalter des Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi

Ehrentafel/Zertifikat als Linienhalter des Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi



Ehrentafel als Präsident der Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association

Ehrentafel als Präsident der Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association

Offizielle Website der Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>



澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong TaiChi Academy

[首页](#) | [ENGLISH](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)
[Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#)
[Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربية](#)

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康



丹体本源

丹为根，气为主宰，形为用
内外兼修，阴阳平衡，天人合一

Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance
Unity of Heaven and Human

中文 English Français Español 日本語 العربية Deutsch Português Русский 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承



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



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



2024年，赵宏伟宗师正式收巫朝晖为入室弟子，传承车氏形意拳第九代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起：巫朝晖、赵宏伟宗师、林文辉宗师



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



“丹体本源”体系是巫朝晖在三十余年武学、气功与养生持续实践的基础上逐步提炼与整合的核心方法论。

— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 —

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



WorldCat[®]
OCLC
全球最大图书馆
联合目录系统
World's Largest Library
Union Catalog



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



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



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



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



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

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

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

Offizielle Website der Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>



原创武学文献（十语全球同步出版）



实修实练 体悟真功（原创武学专著）



国际活动庆典



[2008太极庆典](#)



[2024年10月太极日](#)



[2008十大高手聚香江](#)



[功夫天地](#)

Offizielle Website der Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy

[学院首页](#)
[ENGLISH](#)
[中文首页](#)
[关于我们](#)
[联系我们](#)





 **中文**

 **English**

 **Français**

 **Español**

 **日本語**

 **العربية**

 **Deutsch**

 **Português**

 **Русский**

 **한국어**

[学院标志](#)

[活动庆典](#)

[功夫天地](#)

[人物介绍](#)

[练功交流](#)

[学院宗旨](#)

[会长顾问](#)

[诚邀合作](#)

[太极起源](#)

[合作伙伴](#)

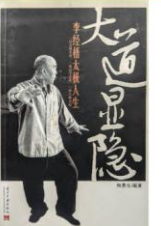
Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy

[Disclaimer](#)

名家经典



李经梧 著
李经梧传陈吴太极拳集



《大道显隐》
梅墨生 著



《一拳一世界》
单颖 著



《陈家沟健体太极》
林文辉 著



《气功使人健康》
林厚省 著



李氏形意太极拳
李春苓主编



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

Einsichten in die Santi-Stellung des Xingyi Quan

— Ein empirischer Weg von „Kraft im ganzen Körper“ zu „Lastaufnahme über die Hüfte“

Autor / Jeffi Chao Hui Wu

Internationaler unabhängiger Wissenschaftler / Träger einer Kampfkunst-Überlieferung

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

(Dieser Beitrag ist eine in der Ich-Perspektive verfasste empirische Kampfkunstaufzeichnung des Autors auf Grundlage langjähriger körperlicher Praxis. Er ist weder theoretische Abhandlung noch Lehranleitung; sämtliche Daten und Einsichten stammen aus fortlaufenden Trainingsprotokollen und unmittelbarer körperlicher Rückmeldung.)



Titelbild: Jeffi Chao Hui Wu beim Üben der Santi-Stellung im Morgenrot.

Zusammenfassung

Dieser Beitrag ist eine ausführliche körperlich-empirische Aufzeichnung in der Ich-Perspektive von Jeffi Chao Hui Wu, einem Überlieferungsträger der neunten Generation des Xingyi Quan sowie der authentischen Chen- und Wu-Taiji-Linien, gestützt auf mehr als drei Jahrzehnte Praxis. Im Mittelpunkt steht der Prozess, durch den sich der Autor vom Anfängerzustand „der ganze Körper angespannt, nach zwei Minuten stechender Knieschmerz“ mittels einer Reihe schrittweise aufgebauter systematischer Übungen zu einer neu organisierten Körperstruktur entwickelte, in der „nirgendwo im Körper bewusst Kraft eingesetzt wird, beide Fersen die Last natürlich tragen und zwanzig Minuten statisches Stehen ohne Schmerz oder Übersäuerung möglich sind“.

Der Beitrag löst sich von der in traditionellen Kampfkunsttexten häufigen Abhängigkeit von „plötzlicher Erleuchtung“ und mystifizierten inneren Bildern und entwickelt stattdessen eine empirische Methodik auf Grundlage physischer Rückmeldung. Zwei Jahre Mabu-Zhan bilden das Fundament und lösen die Kniekompensation infolge einer blockierten Hüfte; das einbeinige Stehen mit geschlossenen Augen schult Propriozeption und dynamisches Gleichgewicht; das alltägliche „wurzelfreie Gehen“ entwickelt fasziale Elastizität. Schließlich wird mit „Regenschirm statt Speer (oder Stock statt Speer)“ ein ungewöhnlicher physischer Maßstab eingesetzt, der die alte Xingyi-Lehre „vom Speer zur Faust“ in überprüfbare räumlich-mechanische Koordinaten überführt.

Der Text verdeutlicht nicht nur die strukturelle Entsprechung von Xingyi Quan und Chen-/Wu-Taiji beim Prinzip „Last auf der hinteren Hüfte, vorderes Bein tastend und leer“, sondern formuliert auch einen für moderne Kampfkunstausbildung wichtigen Gedanken: Der Kern der Santi-Stellung liegt nicht in einer „standardisierten Muskelhaltung“, sondern im strukturellen Neuaufbau von knöcherner Lastaufnahme und faszialer Elastizität. Da ein Lehrer das „innere Empfinden“ nicht direkt übertragen kann, versucht dieser Beitrag, anhand selbst überprüfbarer „physischer Maßstäbe“ – etwa Schwankungen der Schirmspitze, Grad der Kniebeschwerden und

Atemfrequenz – einen reproduzierbar überprüfbaren Praxisweg über die Lücke zwischen Lehrerüberlieferung und eigener Körpererfahrung hinweg anzubieten.

Herkunft der Lehr- und Überlieferungslinien (vorangestellt)

Meine Kampfkunsterkundung begann 1992 mit der Einführung durch Großmeister Lam Man Fai, erhielt 2007 durch die Begegnung mit Großmeister Zhao Hongwei ihr Fundament und wurde 2024 durch die gemeinsame Bestätigung der authentischen Überlieferung durch Großmeister Shan Ying und Großmeister Zhao Hongwei vervollständigt. Diese drei Lehrbeziehungen bilden gemeinsam die Quelle meiner empirischen Xingyi- und Taiji-Praxis und zugleich die Grundlage sämtlicher körperlicher Nachweise.

【I. Grundlage der Einführung: Großmeister Lam Man Fai (direkter Schüler der ersten Generation der Kampfkunstlinie von Wang Xi'an)】

1992 begann ich bei Großmeister Lam Man Fai systematisch Qigong und Taiji zu lernen. Seine Überlieferung ist außerordentlich fundiert: Er ist nicht nur direkter Schüler der ersten Generation der Kampfkunstlinie von Wang Xi'an, sondern auch direkter Schüler der Qigong-Großmeister Lin Housheng, Luo Peiyu, Lin Hai und Sun Dafa. Er legte die Grundlage meines über drei Jahrzehnte gewachsenen Verständnisses von Körperstruktur, Qi- und Blutfluss sowie den Prinzipien von Entspannung und Absinken. Die von ihm vermittelte Methode „die Form durch Qi führen, durch Entspannung in die Ruhe eintreten“ war die Voraussetzung dafür, später im Mabu-Zhan die Last über die Hüfte aufzunehmen und im wurzelfreien Gehen fasziale Elastizität zu entwickeln. Als ich 2024 offiziell die Australian International Qigong TaiChi Academy gründete und deren Vorsitz übernahm, unterstützte mich Großmeister Lam Man Fai als älterer Mitschüler mit großer Anteilnahme.

【II. Direkte Xingyi-Überlieferung: Großmeister Zhao Hongwei (Gründer und oberster Linienhalter des Zhao-Stil Xingyi-Taiji)】

2007 lernte ich durch die Vermittlung von Großmeister Lam Man Fai in Shenzhen Großmeister Zhao Hongwei kennen. Er ist direkter Schüler von Li Chunling, dem „König der göttlichen Kraft des Nordostens“, und ein authentischer Erbe des auf Ganzkörperkraft und praktische Anwendung ausgerichteten Xingyi-Systems. 2024 nahm mich Großmeister Zhao Hongwei offiziell als inneren Schüler auf; ich erhielt die Überlieferung des Che-Stils (Che Yizhai) Xingyi Quan in neunter Generation sowie die Ehrentafeln als Linienhalter des australischen Zhao-Stil Xingyi Quan und als Präsident der australischen Xingyi-Taiji-Vereinigung. Das von ihm vermittelte System von „Ganzkörperkraft“ und „praktischer Anwendung“ ließ mich die mechanische Bedeutung des Xingyi-Grundsatzes „vom Speer zur Faust“ wirklich verstehen. Unter seiner Anleitung begann ich, der Santi-Stellung mit größtmöglicher Ehrlichkeit zu begegnen.

【III. Authentische Taiji-Linie: Großmeister Shan Ying (direkter Schüler von Großmeister Li Jingwu)】

2024 wurde ich offiziell innerer Schüler von Großmeister Shan Ying. Er ist direkter Schüler von Großmeister Li Jingwu und zugleich ein Kampfkunstbruder der „Vier Großen Wächter“ von Chenjiagou. Dadurch wurde ich offiziell Überlieferungsträger der zwölften

Generation des Chen-Stil Taijiquan und der sechsten Generation des Wu-Stil Taijiquan. Großmeister Shan Ying führte mit mir ausführliche persönliche Gespräche über die Prinzipien des Taiji und schenkte mir die wertvollen Werke „Sammlung des von Li Jingwu überlieferten Chen- und Wu-Taijiquan“ und „Sichtbarkeit und Verborgtheit des Großen Weges“. Die von ihm vermittelte Taiji-Qualität von „Entspannen und Absinken“ sowie „Kraft neutralisieren“ ergänzt die von Großmeister Zhao Hongwei überlieferte Xingyi-Ganzkörperkraft. Beim Stehen in Santi konnte ich so aus dem „Runden“ des Taiji das „Gerade“ des Xingyi erschließen.

【IV. Fundament der Linie: Großmeister Li Jingwu (Meister der Verbindung von Chen- und Wu-Taiji)】

Großmeister Li Jingwu war ein bedeutender moderner Kampfkunstmeister, der Elemente der Taiji-Traditionen Chen, Wu, Yang und Sun verband. Er wirkte an der Ausarbeitung der vereinfachten 24er-Taijiquan-Form der staatlichen Sportkommission mit und demonstrierte persönlich im ersten chinesischen Lehrfilm „Vereinfachtes Taijiquan“. Als Schüler der zweiten Generation nach Großmeister Li Jingwu habe ich Zugang sowohl zur zwölften Generation des Chen-Stil Taijiquan als auch zur sechsten Generation des Wu-Stil Taijiquan. Diese stilübergreifende Perspektive ließ mich in der Santi-Stellung die gemeinsame strukturelle Grundlage mit „Die sieben Sterne umarmen“ des Wu-Taiji und „Den Spatzenschwanz fassen“ des Chen-Taiji erkennen.

Vorwort

Meine Kampfkunst ist nicht auf höchstem Niveau; doch ich habe meinen Körper als Labor benutzt und mehr als drei Jahrzehnte lang mein Verständnis von Struktur aufgezeichnet. Wenn diese Einsichten späteren Übenden einige Umwege ersparen, genügt mir das.

Bevor ich beginne, möchte ich eine Frage beantworten: Warum schreibe ich diesen Beitrag? Er ist kein Lehrbuch, soll nicht beweisen, dass eine Übungsweise einer anderen überlegen ist, und will keine neue Kampfkunsttheorie begründen. Ich möchte den realen Veränderungsprozess eines langjährig Praktizierenden vollständig festhalten, damit spätere Übende verstehen, dass sich Körperstruktur nicht durch einen einzelnen Merksatz verändert, sondern durch eine lange, monotone und häufig von Selbstzweifeln begleitete Folge richtigen Trainings. In der traditionellen Überlieferung habe ich zu viele Erzählungen gesehen, die nur das Ergebnis, nicht aber den Weg beschreiben. Geschichten von „plötzlicher Erleuchtung“ verdecken oft den entscheidenden Punkt: Der Körper verändert sich nicht durch einen Satz, sondern durch wiederholte, richtige Wiederholung. Diese Aufzeichnung soll zeigen, dass selbst jemand, dessen Knie anfangs nach zwei Minuten schmerzen und der zeitweise daran zweifelt, ob er es überhaupt lernen kann, durch beharrliche Annäherung an die richtige Struktur schließlich eine Antwort des Körpers erhält.

Während dieses Prozesses übte ich nicht nur Stehtraining, sondern bei Großmeister Lam Man Fai auch das Schütteln einer 4,5 Meter langen Taiji-Stange, eine grundlegende Taiji-Chunquiu-Hellebardenform sowie meine selbst entwickelte Taiji-Doppelschwertform mit langen Quasten. Diese Geräte waren keine „Zusatzübungen“ außerhalb des Stehens, sondern Kreuzprüfungen derselben Struktur unter unterschiedlichen Lasten: Die lange Stange zwang mich, lokale Muskelkraft aufzugeben; die Hellebarde zwang mich, die Last über die Hüfte aufzunehmen; die langen Quasten der Doppelschwerter bildeten ein unerbittliches Rückmeldesystem – flogen die Quasten weg, war die Kraftkette unterbrochen; folgten sie, war sie durchgängig. Santi ist Endpunkt und Ausgangspunkt all dieser Prüfungen.

Oft heißt es: „Taiji braucht zehn Jahre, bevor man die Tür verlässt; Xingyi kann in einem Jahr töten.“ Doch dieser Satz hat innerhalb und außerhalb traditioneller Kampfkunst vermutlich mehr Missverständnisse erzeugt, als er Information trägt. Viele verstehen „Xingyi kann in einem Jahr töten“ als „nach einem Jahr kann man kämpfen“, werden ungeduldig und verbrauchen Jahre und Begeisterung in den Fünf-Elemente-Fäusten und Zwölf Tierformen, ohne je die eigentliche Schwelle des Xingyi zu erreichen. Auch ich gehörte dazu – sogar noch ausgeprägter. Ich „übte“ weit länger als ein Jahr, verbrachte zwei volle Jahre mit Mabu-Zhan und weitere Jahre mit der Santi-Stellung und zweifelte zeitweise grundsätzlich daran, ob ich überhaupt praktische Kampfkraft entwickeln könne. Erst später verstand ich: Die Voraussetzung hinter dem Spruch ist, dass der Körper schon vor dem eigentlichen Formenlernen eine Grundlage für Kraftentfaltung besitzt. Diese Grundlage entsteht nicht aus dem Üben von Formen, sondern durch Stehtraining. Traditionell lautet die direkte Forderung: zuerst drei Jahre stehen. Viele Anfänger halten das für eine absichtliche Geduldsprobe oder Mystifizierung. Nach mehr als zwei Jahren eigener körperlicher Prüfung kam ich jedoch zu dem Schluss: Die Forderung der Vorfahren diene weder der Geduldsprüfung noch der Auswahl von Schülern. Ohne Umbau der knöchernen Struktur und neurologische

Desensibilisierung können die Fünf Elemente und Zwölf Formen den Körper nicht wirklich erreichen; man entwickelt lediglich grobe Kraft und Verletzungen.

Mein eigener Weg zur Santi-Stellung begann deshalb mit mehr als zwei Jahren Mabu-Zhan: Zuerst entstanden Unterbau und Lastaufnahme über die Hüfte; danach entwickelte das einbeinige Stehen mit geschlossenen Augen Propriozeption und fasziale Kopplung; das alltägliche wurzelfreie Gehen schulte dynamische Ganzkörperkraft; erst dann kehrte ich zu Santi zurück. So verstand ich, dass gerade jene Grundlagen, die scheinbar nichts mit Xingyi zu tun haben, für mich den einzigen Weg bildeten, Santi wirklich zu erschließen. Dieser Text sucht keine dramatische Erzählung, erfindet keine Legenden der „plötzlichen Erleuchtung“ und macht Einfaches nicht künstlich geheimnisvoll. Ich möchte lediglich den empirischen Prozess festhalten, durch den ich mich vom Anfänger, der „überall angespannt war und nach zwei Minuten Knieschmerzen bekam“, Schritt für Schritt zu einem Zustand entwickelte, in dem „nirgendwo bewusst Kraft eingesetzt wird, beide Fersen natürlich tragen und zwanzig Minuten Stehen keinerlei Schmerz oder Ermüdung verursachen“. Es folgt meine vollständige Erfahrungsaufzeichnung.

Kapitel 1 – Die erste Begegnung mit der Santi-Stellung

Meine Kampfkunstausbildung begann nicht mit Xingyi, sondern bei Großmeister Lam Man Fai. 1992 begann ich bei ihm systematisch Qigong und Taiji zu lernen. Dieses Jahr war ein wichtiger Wendepunkt meines Lebens und legte die Grundlage meines späteren, über drei Jahrzehnte gewachsenen Verständnisses von Körperstruktur. Seine Methode betont „die Form durch Qi führen“ und „durch Entspannung in die Ruhe eintreten“ und verlangt eine innere Koordination zwischen Bewegung und Stillstand statt bloßer Muskelkraft. In dieser frühen Zeit lernte ich grundlegende Anforderungen an Körperführung und Atemrhythmus kennen – von „den Scheitelpunkt leer nach oben führen“ bis „Brust zurücknehmen und Rücken weiten“. Lange blieben diese Begriffe jedoch Theorie; mein Körper war noch nicht wirklich dort angekommen.

Erst 2007 lernte ich durch Großmeister Lam Man Fai in Shenzhen den nordostchinesischen Xingyi-Meister Zhao Hongwei kennen, einen direkten Schüler von Li Chunling, dem „König der göttlichen Kraft des Nordostens“. Sein Xingyi betont Ganzkörperkraft und praktische Anwendung – ein kraftvolles System, das ich aus meinem bisherigen Qigong- und Taiji-Training nicht kannte. Unter seiner Anleitung begann mein systematischer Xingyi-Weg. Später gründete er das Zhao-Stil Xingyi-Taiji; 2024 nahm er mich offiziell als direkten Schüler auf und ernannte mich zum Linienhalter des Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi sowie zum Präsidenten der entsprechenden Vereinigung. Doch bei meiner ersten Begegnung mit Santi im Jahr 2007 war meine Erfahrung ausgesprochen schlecht. Mein Verständnis von Stehtraining beschränkte sich damals auf die naive Vorstellung: „Je länger man steht, desto mehr Gongfu bekommt man.“ Ich stellte mich nach den grundlegenden Vorgaben von Großmeister Zhao Hongwei hin – mit katastrophalem Ergebnis.

In Santi geriet mein Körper automatisch in einen Zustand höchster Alarmbereitschaft. Ich erinnere mich deutlich: Der Oberkörper neigte sich nach vorn, die Schultern zogen unwillkürlich hoch, die Taille spannte sich an, die Arme kämpften darum, die vordere und hintere Handposition zu halten; Ober- und Unterschenkel des hinteren Beins waren hart wie eine Eisenstange, das Knie trug direkt Last, die Sprunggelenke waren blockiert. Das war kein

Stehen, sondern Durchhalten mit Gewalt – eine augenblickliche Vergrößerung sämtlicher unnötiger Schutzspannungen. Nach zwei Minuten schmerzte die Schulterhöhle stark, die Arme konnten ihre Position kaum halten, das hintere Bein wurde weich und zitterte, die Lendenregion fühlte sich unwohl an und im Knie entstand ein stechender Schmerz. Nach dem Beenden fühlte ich nicht „Durchlässigkeit“, sondern enorme Erschöpfung. Ich fragte mich: „Xingyi kann in einem Jahr töten?“ Ich konnte nicht einmal die Ausgangsstellung halten – was sollte ich in einem Jahr lernen? Als ich Großmeister Zhao Hongwei davon erzählte, korrigierte er weder meine Bewegung noch tadelte er mich. Er sagte nur: „Übe jeden Tag weiter. Mit der Zeit kommt das Gongfu von selbst in den Körper.“ 2007 klang das für mich fast wie eine Ausflucht. Ich übte so ernsthaft und imitierte die Bewegungen so genau – warum tat trotzdem alles weh? Warum spürte ich kein „Gongfu im Körper“? Erst später verstand ich die schlichte Wahrheit dahinter: Gongfu liegt nicht darin, eine Sache äußerlich richtig zu machen, sondern darin, wie man Tag für Tag mit dem eigenen Körper arbeitet.

Kapitel 2 – Ohne den Schlüssel zu finden

Von 2007 an befand ich mich lange in einem Zustand, in dem ich zwar sehr hart trainierte, mein Körper sich aber kaum entwickelte. Rückblickend lag mein grundlegender Fehler in einem Begriff: Weil Xingyi eine Kampfkunst für praktische Anwendung ist, glaubte ich, Santi müsse jederzeit ein „Kampfzustand“ sein; und Kampfzustand bedeutete für mich Muskelspannung und ständige Bereitschaft zur Kraftentfaltung. Das ist ein typischer Anfängerfehler und zugleich eine zentrale Hürde vieler Liebhaber traditioneller Kampfkünste. Ich setzte „Kampfzustand“ mit „Ganzkörperspannung“ gleich. Der wirkliche Zustand müsste jedoch „Spannung innerhalb der Entspannung, Entspannung und Absinken als Einheit“ sein: Nicht alle Muskeln arbeiten ständig, sondern das Skelett trägt den Körper und die Muskulatur schaltet sich nur im benötigten Moment ein. Meine hochgezogenen Schultern, die gespannte Taille und belasteten Knie blockierten praktisch alle Gelenke. So kann keine Ganzkörperkraft entstehen, weil die Kraft bereits zwischen den Gelenken abgeschnitten wird und den Boden nicht erreichen kann.

Ein Beispiel, das ich im Training immer wieder überprüfte: Anfangs „trug“ ich die vordere Hand und „stützte“ die hintere Hand; die Schulterblätter waren nicht geöffnet, und das Gewicht des gesamten Oberkörpers lag auf den Armen. Es sah aus, als läge meine Kraft in den Armen, doch gerade das Brennen in den Armen zeigte, dass sie in der Schulterhöhle steckenblieb. Echte Ganzkörperkraft muss eine vollständige Übertragungskette bilden: Boden über die Fußsohle drücken, Hüfte drehen, Taille winden, Rücken, Schulter, Ellbogen und Hand nacheinander antreiben. Damals gelang mir nicht einmal das erste Glied. Warum? Weil mein ganzer Körper „Kraft einsetzen wollte“. Mein Gehirn befahl den Muskeln, die Haltung festzuhalten, statt die Knochen die Haltung tragen zu lassen. Großmeister Zhao Hongwei und Großmeister Lam Man Fai waren geduldig. Sie zwangen mich nicht, einer vermeintlichen „Standardform“ nachzujagen, sondern erinnerten mich immer wieder: „Keine Kraft einsetzen. Entspannen.“ Damals verstand ich das nicht: Sollte Xingyi nicht hart und kraftvoll sein? Warum verlangten die Lehrer ständig Entspannung? Kann Entspannung überhaupt Kraft hervorbringen?

Mit diesem Zweifel pendelte ich jahrelang zwischen Santi und den Fünf-Elemente-Fäusten. Konnte ich Santi nicht halten, wollte ich Formen üben; fühlten sich die Formen leer an, kehrte ich zu Santi zurück. Dieses Kreisen kostete viel Zeit und ließ meinen Körper zwischen

„angespannt“ und „schlaff“ schwanken, ohne je den Zustand „lebendig, aber nicht steif“ zu finden. Schließlich entschied ich: Ich stoppe vorerst sämtliches Xingyi-Training und baue meine Körperstruktur von der grundlegendsten Übung, dem Mabu-Zhan, neu auf.

Kapitel 3 – Mabu-Zhan



Abb. 1: Der Autor beim tiefen Mabu-Training am Meer

Die Entscheidung, „Xingyi zunächst beiseitezulegen und mich auf Mabu-Zhan zu konzentrieren“, kam nicht als Anweisung eines Lehrers, sondern aus einer intuitiven Schlussfolgerung nach langjährigem Training. Seit ich 1992 bei Großmeister Lam Man Fai zu lernen begann, hatte ich bereits mehr als drei Jahrzehnte geübt. Seit meinem Umzug an die Küste von Sydney stehe ich zudem seit über sieben Jahren täglich um 4:45 Uhr auf und gehe bei jedem Wetter zum Morgentraining ans Meer. Mabu-Zhan bedeutete daher keine Änderung meines Lebensrhythmus, sondern eine natürliche strukturelle Anpassung innerhalb eines bereits seit Jahren bestehenden Weges.

Mir wurde bewusst, dass die Gewichtsverteilung von Santi – „drei vorn, sieben hinten“ – im Kern eine asymmetrische Gleichgewichtsaufgabe ist. Ich hatte noch nicht einmal eine stabile symmetrische Basis entwickelt und wollte bereits in eine asymmetrische dynamische Struktur springen. Das war ein Fehler der Reihenfolge. Was mich wirklich zum Anhalten brachte, war jedoch Angst: Würde mein Körper zurückfallen, wenn ich Santi nicht weiter übe? (Tatsächlich war ich damals noch gar nicht wirklich eingetreten.) Was, wenn ein oder zwei Jahre Mabu am Ende ebenfalls Zeitverschwendung wären? Ich fragte mich sogar, ob ich mit meinem Alter und meinen steifer gewordenen Sehnen und Knochen die in traditionellen Kampfkünsten beschriebene „innere Kraft“ überhaupt noch entwickeln könne. Das Stehen wurde immer anstrengender, und jeden Morgen blickte ich mit Unsicherheit auf die freie Fläche am Meer. Schließlich überzeugte mich ein einfacher Gedanke: Wenn ich Santi nicht halten kann, ist meine Struktur falsch. Auf einer falschen Struktur noch mehr Formen aufzubauen würde den Fehler nur verstärken. Ich hatte keinen anderen Weg, als anzuhalten und das Fundament neu zu errichten.

Anfang 2023 begann ich daher mit systematischem Mabu-Zhan am Ramsgate Beach in Sydney. Gegen fünf Uhr morgens stand ich bei jedem Wetter auf. Das Meer konnte spiegelglatt oder stürmisch sein; die Temperaturen reichten von etwa 20 °C im Sommer bis 7 °C im Winter. Ich trug dabei leichte, schnell trocknende Sommerkleidung ohne zusätzliche Wärmeisolierung und spürte den Kontakt der Füße mit dem Boden. Die äußere Anforderung ist einfach: Füße parallel und etwa schulterbreit, Knie beugen und absinken. Doch erst langfristige Wiederholung offenbart die Tiefe. Zu Beginn konnte ich selbst einen hohen, wenig tiefen Stand nur unter starkem Zittern etwa 30 Minuten halten – und diese 30 Minuten waren erkämpft. Warum zitterten die Beine? Weil die Muskulatur trug: Der Quadrizeps zog ständig, um den Körper oben zu halten, die Waden kämpften um das Gleichgewicht und die Füße korrigierten unablässig im Schuh. Das ist „Muskulatur gegen Schwerkraft“ – ineffizient, energieaufwendig und mit einer entscheidenden Folge: Die Hüftgelenke werden blockiert.

Der Schlüssel des Mabu liegt tatsächlich nicht in den Beinen, sondern in der Hüfte. Öffnen sich die Hüftgelenke, kann das Becken den Oberkörper wie eine Schale stabil tragen; sind sie blockiert, wird das Gewicht in die Knie gedrückt – die Knie schmerzen, die Beine übersäuern, die Muskeln zittern. Auch ich durchlief anfangs diese Phase. Zuerst hielt ich meine Haltung für falsch; später erkannte ich, dass ich falsch „saß“: Ich „stützte“ den Körper mit den Knien, statt ihn in die Hüfte „hineinzusetzen“. Deshalb integrierte ich im Alltag viele Übungen zum Öffnen der Hüfte im Sitzen: auf einem Stuhl sitzen, Beine öffnen, Knie in Richtung der Füße ausrichten und den Oberkörper nach vorn neigen, bis tief in der Leiste eine allmähliche Dehnung spürbar wird. Erst dieses tief in Sehnen und Gelenke reichende Unbehagen öffnete meine von Natur aus eher steifen Hüften. In meinen Trainingsprotokollen ist dieser Prozess ausführlich dokumentiert. Er ist weniger eine Technik als ein Zeichen langfristiger Anpassung: Wenn tief in der Leiste Säuregefühl, Spannung oder sogar leichtes Stechen auftritt, zeigt dies für mich den Übergang von „muskulärer Kompensation“ zu „knöcherner Stützung“.

Nach hundert Tagen konnte ich einen mittleren bis tiefen Mabu bereits länger als 30 Minuten halten, ohne deutliches Beinzittern. Ich jagte jedoch nicht sofort dem tiefsten Stand nach, sondern konzentrierte mich im höheren Stand vollständig auf die Beziehung zwischen „Lastaufnahme über die Hüfte“ und „Entspannung der Knie“. Trägt die Hüfte, können die Knie loslassen; lassen die Knie los, kann die Hüfte natürlicher tragen. Diese gegenseitige Kopplung wurde zum Kern meiner Mabu-Praxis. Nach zwei Jahren täglichen Morgentrainings trat ein deutlicher Fortschritt ein: Ich konnte einen „Vier-Ebenen-Mabu“ – Oberschenkel nahezu parallel zum Boden, Knie fast rechtwinklig – acht Minuten lang ohne Zittern und ohne Ermüdung halten. Mein natürlicher Atemzyklus lag dabei bei etwa 9,5 Sekunden, die maximale Herzfrequenz bei rund 133 bpm. Diese Werte stammen nicht aus einem Labor, sondern wurden während des Trainings am Meer mit einer Smartwatch aufgezeichnet. Ein Atemzyklus von 9,5 Sekunden bedeutet für mich, dass sich jeder Atemzug deutlich verlängert hatte, das Zwerchfell großräumig arbeitete und der Körper in einem Zustand niedrigen Energieverbrauchs bei guter Sauerstoffversorgung war.

Als ich auf dieser Grundlage zu Santi zurückkehrte, war der Unterschied grundlegend. Die Gewichtsverteilung „drei vorn, sieben hinten“ ließ sich auf dem durch Mabu entwickelten Unterbau – insbesondere der nach Öffnung der Hüfte entstandenen „tragenden Beckenschale“ – nahezu automatisch finden. Die drei Anteile „leer“ im vorderen Fuß und sieben Anteile „voll“ im hinteren Fuß waren keine bewusst verteilten Prozentsätze mehr,

sondern ergaben sich natürlich aus der Beckenausrichtung. Anders gesagt: Mabu trainiert nicht primär die Beine, sondern die Hüfte; Santi beruht nicht primär auf „Beinstütze“, sondern auf „Hüftpositionierung“. Die im Mabu entwickelte „Wurzel“ wird in Santi zur „Achse“. Trotzdem kehrte ich noch nicht sofort zu den Xingyi-Formen zurück. Ich ging einen Schritt weiter und begann mit einbeinigem Stehen mit geschlossenen Augen, um mein propriozeptives System an der Grenze asymmetrischen Gleichgewichts weiter zu schulen.

Kapitel 4 – Einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen

Nach der systematischen Erprobung des Mabu begann ich mit einer Übung, die vielen beinahe unverständlich erscheint: einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen. „Danti Duli“ ist eine Bezeichnung aus meinem persönlichen Trainingssystem; im Kern handelt es sich um einbeinigen Stand, bei dem die Hände locker einen Ball umfassen oder entspannt hängen, die Augen geschlossen sind und das Gleichgewicht nur über Fußsohle und Vestibularsystem gehalten wird. Warum nach Mabu einbeinig? Obwohl bei Santi das Hauptgewicht hinten liegt, verlangt das „leere Antippen“ des vorderen Fußes – das Gefühl, „wie auf dünnem Eis“ zu stehen – eine äußerst feine Gleichgewichtswahrnehmung. Mit geschlossenen Augen wird diese Fähigkeit maximal gefordert. Bei meinen ersten Versuchen begann der Körper nach weniger als 30 Sekunden zu schwanken, und ich öffnete instinktiv die Augen, um einen Bezugspunkt zu suchen. Das war keine Angst, sondern die Unfähigkeit des Körpers, nach Wegfall der visuellen Information sofort allein über Drucksignale der Fußsohle die Haltung zu stabilisieren.

Um diese Grenze zu überwinden, verbrachte ich lange Zeit damit, die Wahrnehmung der Fußsohle „neu zu kalibrieren“. Die Methode war einfach: Nach dem Mabu-Training am Meer suchte ich eine relativ ebene Rasenfläche, stand auf einem Bein, schloss die Augen und verlängerte die Dauer allmählich von weniger als einer Minute auf drei, fünf und zehn Minuten. Dabei bemerkte ich etwas Interessantes: Die Grenze des einbeinigen Stehens mit geschlossenen Augen liegt weniger in der Ausdauer des Beins als in der Fähigkeit des Gehirns zur „Signalfilterung“. Ohne visuelle Information treffen zahlreiche feine Drucksignale aus Fußsohle, Sprunggelenk, Knie und Hüfte ein. Versucht das Gehirn, alles gleichzeitig zu verarbeiten, beginnt der Körper wegen „Signalüberlastung“ seitlich zu schwanken. Lernt es dagegen, Unwichtiges auszublenden und nur den zentralen „Druckmittelpunkt“ unter dem Fuß zu beachten, verbessert sich das Gleichgewicht qualitativ.

Nach ungefähr einem Jahr kontinuierlichen Trainings erreichte ich links 75 Minuten ununterbrochenes einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen, ohne dass der rechte Fuß den Boden berührte. Dieses Ergebnis entstand nicht als erzwungene Grenzüberschreitung, sondern bei stabilem Körperzustand, ohne äußere Störung und mit selbst gewähltem Ende. Ich hörte nach 75 Minuten nicht auf, weil ich nicht mehr konnte, sondern weil ich die Aufzeichnung als empirischen Nachweis für ausreichend hielt. Im Beitrag „75 Minuten einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen“ dokumentierte ich die gesamte Übung anhand einer vollständigen, ungeschnittenen hochauflösenden Videoaufnahme – ohne äußere Stütze, Hilfsmittel oder visuelle Rückmeldung. Für mich bestätigte dies, dass die durch Mabu entwickelte Lastaufnahme über die Hüfte selbst in einer extrem asymmetrischen Einbeinposition stabil funktioniert. Dadurch verstand ich körperlich, was die „drei Anteile Last“ des vorderen Fußes in Santi bedeuten: Der vordere Fuß trägt nicht nichts, sondern trägt dynamisch – wie ein tastender Fühler, jederzeit bereit vor- oder zurückzugehen, nicht wie ein

fester Stützpunkt. Nach fast zwei Jahren symmetrischer Unterkörperarbeit im Mabu und asymmetrischem Gleichgewichtstraining beschloss ich, Santi erneut zu begegnen – nun mit einer bereits umgebauten Körperstruktur.

Kapitel 5 – Wurzelfreies Gehen

Bevor ich Santi erneut aufnahm, trainierte ich noch etwas anderes: das „wurzelfreie Gehen“. Damit bezeichne ich eine Gangart, bei der die Ferse vom Boden gelöst bleibt und Vorfuß beziehungsweise ganze Fußsohle über Elastizität und Greifkraft arbeiten; der Schwerpunkt bleibt dynamisch über dem Vorfuß. Von außen kann das wie Zehenspitzengehen oder „schwebendes Gehen“ aussehen, doch richtig ausgeführt ist es etwas anderes: Nicht die Waden treiben, sondern die Greifkraft der Fußsohle und der Bereich des Yongquan-Punktes nutzen die Bodenreaktionskraft, um jeden Schritt natürlich voranzutreiben. Ich übte dies nicht nur im Training, sondern machte es zu meiner alltäglichen Gangart – vom Spaziergang vor der Haustür bis zum Morgentraining am Meer, beim Einkaufen oder Gassigehen. Anfangs spürte ich deutliches Ziehen an der Vorderseite der Unterschenkel, weil „Fuß greift, Ferse leicht angehoben“ der gewöhnlichen Fersen-Rollbewegung widerspricht. Nach zwei bis drei Monaten verschwand dieses Gefühl und wurde durch den Eindruck ersetzt, „sehr leicht, aber mit jedem Schritt solide“ zu gehen. Schließlich musste ich nicht mehr bewusst daran denken; der Körper wählte die Gangart selbst. Bei schnellen Richtungswechseln, plötzlichem Antritt oder langem Gehen empfand ich sie als deutlich energiesparender.

Ein zufälliges Erlebnis im Freien überzeugte mich davon, dass dieses Gehen tatsächlich „im Körper angekommen“ war. Ende September 2025 reiste ich nach Nordeuropa und trug 28 Tage lang täglich etwa zehn Kilogramm Gepäck. Ich ging durchgehend in dieser Gangart, meist 15.000 bis 20.000 Schritte pro Tag. In Norwegen führte eine Tagesetappe zum Preikestolen und zurück – ein felsiger Bergweg, für den gewöhnliche Besucher ungefähr 2,5 Stunden pro Strecke beziehungsweise rund fünf Stunden insgesamt benötigen. Mit etwa zehn Kilogramm Gepäck absolvierte ich die gesamte Tour in fünfeinhalb Stunden, ohne mich unterwegs ein einziges Mal hinzusetzen; nur an einer Klippe blieb ich eine Weile stehen, um die Landschaft zu betrachten. Am nächsten Tag ging ich wieder ungefähr 20.000 Schritte – ohne Schmerzen, Ermüdung oder Beschwerden. Diese Erfahrung bestätigte mir unmittelbar als jede Stehtrainingszahl: Wurzelfreies Gehen trainiert nicht primär den Schritt, sondern „fasziale Elastizität“. Wenn die Wade den Boden nicht mehr aktiv „wegdrückt“, sondern der Fuß den Boden „annimmt“ und der Körper wie eine Feder bei jedem Aufsetzen Bodenreaktionskraft speichert und zurückgibt, kann man lange intensiv gehen, ohne die Herz-Kreislauf-Belastung unnötig zu erhöhen. Für mein Verständnis von Santi war entscheidend: „Leeres Auftreten“ des vorderen Fußes bedeutet nicht „keine Last“, sondern „dynamische Last“ – ein schneller Wechsel von leer zu voll und wieder leer durch minimale Druckänderung. Das wurzelfreie Gehen ist damit gewissermaßen eine Santi-Stellung in Bewegung.

Kapitel 6 – Regenschirm statt Speer

Nach zwei Jahren Mabu-Fundament, Gleichgewichtstraining mit geschlossenen Augen und dynamischer Ganzkörperarbeit im wurzelfreien Gehen fühlte sich Santi bei meiner Rückkehr

bereits völlig anders an. Doch erst ein zufälliger Versuch mit „Regenschirm statt Speer (oder Stock statt Speer)“ ließ mich die Struktur wirklich durchdringen.

Xingyi Quan wird historisch eng mit der Speertechnik verbunden; dies gehört zu seinen grundlegenden Herkunftslogiken. Die Vorfahren sagten „den Speer ablegen und zur Faust werden“: Zuerst entsteht die Ganzkörperkraft am langen Speer, dann wird der Speer abgelegt und seine Intention in die Faust übertragen. Mich beschäftigte jedoch ein Problem: Ich hatte nie systematisch mit einem großen Speer trainiert und besaß dafür auch nicht die Bedingungen. Frühere Generationen konnten täglich viele Stunden üben und unter Aufsicht ihres Lehrers lange Stangen schütteln; moderne Menschen haben diese Voraussetzungen kaum. War „vom Speer zur Faust“ für meinen Körper also eine nicht reproduzierbare Legende? Lange fand ich keine Antwort. Eines Tages nahm ich zufällig einen geschlossenen langen Regenschirm in die Hand und stellte mich in Santi. Da erkannte ich: Ich brauche keinen echten großen Speer. Ein Gegenstand, der Länge und Schwerpunkt eines Speers hinreichend simuliert, genügt, um erneut zu erfahren, wie „Speerkraft“ durch den Körper übertragen wird.

Bevor ich diesen Schirm nahm, hatte ich bereits mit einer 4,5 Meter langen Taiji-Stange trainiert. Ihre Trägheit ist enorm; das Gewicht am vorderen Ende erzeugt beim Bewegen ein großes Hebelmoment. Sobald Schulter, Ellbogen oder Handgelenk blockieren oder lokal Kraft einsetzen, schwingt die Stange heftig und die Kraft erreicht die Spitze nicht. Die Stange zwang mich, die Übertragung an der Fußsohle beginnen und über Hüfte, Taille, Rücken, Schulter und Ellbogen wie durch ein durchgängiges Rohr nach außen laufen zu lassen, statt mit den Armen zu „schieben“. Dadurch entstand ein körperliches Gedächtnis für Ganzkörperübertragung. Als ich später den geschlossenen langen Regenschirm aufnahm, reagierte der Körper sofort im Vergleich: Die große Trägheit der Stange war verschwunden, ihre räumliche Länge blieb jedoch als Prinzip erhalten.

Ich machte daraus ein Experiment: Nach dem täglichen Mabu hielt ich den geschlossenen langen Schirm und stand in Santi, möglichst genau wie beim Halten eines Speers. Die vordere Hand entsprach der Speerspitze, die hintere dem Griff am Speerquast; die Kraft des hinteren Fußes lief über Hüft- und Taillendrehung zu Schulter, Ellbogen und Hand und sammelte sich schließlich an der Schirmspitze. Die Wirkung übertraf meine Erwartung. Ohne Schirm ließ ich die Arme leicht „schweben“ – vordere Hand zu hoch, hintere zu tief, Schulterblätter nicht vollständig geöffnet. Mit dem Schirm kalibrierte seine physische Länge sofort meine Raumkoordinaten: zu weit und der Schwerpunkt geht verloren; zu nah und kein Stoß ist möglich. Die hintere Hand findet natürlich die Griffhöhe; zu hoch lässt den Ellbogen schweben, zu tief blockiert die Schulter. Ich musste kaum bewusst an „Schulter sinken lassen“, „Ellbogen hängen lassen“ oder „Brust zurücknehmen, Rücken weiten“ denken – der Gegenstand brachte die Hände von selbst an eine funktionelle Position.

Von der 4,5-Meter-Stange bis zum geschlossenen Regenschirm wurden Gewicht und Länge stark reduziert, doch die Trainingslogik blieb durchgängig: Die lange Stange lehrt „sich nicht von der Trägheit aus der Struktur ziehen zu lassen“ – schon eine kleine Abweichung lässt das Ende ausschlagen und unterbricht die Kraft an der Schulter. Der leichte Schirm lehrt „sich nicht von Leichtigkeit täuschen zu lassen“ – gerade weil er leicht ist, ist es verführerisch, ihn mit Armkraft zu halten; sobald man das tut, beginnt die Spitze unkontrolliert zu schwanken und legt den Bruch in der Kraftkette offen. Das Schwere zwingt, das Leichte entlarvt.

Zusammen machten beide für meinen Körper leichter verständlich, was „Kraft beginnt an den Füßen und durchdringt die Fingerspitzen“ bedeutet.

Dies ist einer der zentralen empirischen Befunde, die ich in „Die wahre Essenz von Xingyi und Taiji durch Faust, Schwert und Speer kultivieren“ ausführlich dokumentiert habe.

Beim „Regenschirm statt Speer (oder Stock statt Speer)“ erkannte ich noch etwas Wichtigeres: Der Ausgangspunkt der Kraft liegt tatsächlich nicht im Arm, sondern im Moment, in dem die hintere Ferse den Boden drückt. Beim Halten des Schirms in Santi hing die Stabilität der Spitze vollständig davon ab, ob der hintere Fuß den Boden wirklich fasste. War er leicht und instabil, schwankte die Spitze; war er solide, zeigte sie stabil wie ein Bajonett auf das Ziel. Damit verstand ich endgültig: Die vordere Hand „stützt“ keine Haltung; der hintere Fuß „sendet“ die Kraft. Die gesamte Kette – Fuß, Hüfte, Taille, Schulter, Ellbogen, Hand – muss die Bodenreaktionskraft bis in die Fingerspitzen übertragen. Dieser Versuch war ein entscheidender Wendepunkt: Statt „im leeren Raum nach einem Gefühl zu suchen“, konnte ich „an einem realen Gegenstand nach Struktur suchen“. Mit einem speerähnlichen Gegenstand finden die Hände ihre Position und die Kraft ihre Richtung.

Dabei muss ich eines klarstellen: Mein Ziel beim Santi mit Regenschirm war nicht, irgendeine geheimnisvolle „Speerkraft“ zu entwickeln, und erst recht nicht, ein Speermeister zu werden. Mein Ziel war ausschließlich die Korrektur der Form. Schirm oder Stock sind für mich ein „physischer Maßstab“ und ein „räumlicher Monitor“.

Erstens verhindert er, dass meine Hand „wegschwebt“. Ohne Schirm überschreitet die Hand leicht den funktionellen Bereich oder zieht sich zu eng zurück. Die physische Länge des Schirms zieht eine klare Grenze: Zu weit nach vorn zerstört den Schwerpunkt; zu nah unterbricht die Kraft. Mit dem Schirm kann die Hand kaum an einer Stelle landen, die sich subjektiv richtig anfühlt, strukturell aber falsch ist.

Zweitens unterbricht er rohe Armkraft. Sobald die Armmuskeln den Schirm hart „tragen“, schwankt die Spitze deutlich. Der Schirm ist wie ein unerbittlicher Alarm: Sobald die Muskulatur lokal aufbläht, meldet das Schwanken sofort, dass die Kraft in der Schulter abgebrochen ist. Um die Spitze stabil zu halten, musste ich die Armkompensation aufgeben, den hinteren Fuß in den Boden bringen und lernen, das Gewicht bis in die Fingerspitzen zu „gießen“.

Drittens beendet er die Übersteuerung durch das Gehirn. Früher wiederholte ich beim Stehen innerlich ständig: „Schulter sinken, Ellbogen fallen, Brust zurücknehmen, Rücken weiten“ – und wurde dabei immer steifer. Mit dem Schirm musste ich nur eine Sache beachten: Ist die Spitze stabil? Sobald die Aufmerksamkeit vom Körperinneren auf den realen Gegenstand in der Hand wechselte, fielen viele überflüssige Schutzspannungen von selbst ab.

„Regenschirm statt Speer“ zeigte mir die kalibrierende Wirkung eines Geräts auf eine statische Form. Die Struktur unter dynamischer Gerätebelastung verlangte jedoch eine weitere Prüfung. Beim Taiji-Doppelschwerttraining verwendete ich zwei Schwerter mit unterschiedlichem Gewicht und unterschiedlicher Länge und zwang mich fortlaufend zum Wechsel zwischen linker und rechter Hand. Diese asymmetrische dynamische Belastung zwang den Körper, während der Bewegung neue Gleichgewichtspunkte zu finden – und prüfte, ob die Hüftlaststruktur auch unter wechselnden Drehmomenten bestehen blieb. Diese

empirische Prüfung mit Doppelschwertern werde ich in einer späteren Aufzeichnung gesondert behandeln.

Kapitel 7 – Der entscheidende Durchbruch

Auf Grundlage der Erfahrung mit „Regenschirm statt Speer (oder Stock statt Speer)“ trainierte ich weiter. Eines gewöhnlichen Morgens am Meer trat schließlich eine Veränderung ein, die ich zuvor nie erlebt hatte. Der Tag war nicht besonders. Wie immer absolvierte ich die Mabu-Vorbereitung und nahm Santi ein: vorderer Fuß tastet vor, hinterer Fuß drückt, vordere Hand hebt sich, hintere Hand schützt die Brust. Ich hatte diese Bewegungen unzählige Male gemacht – doch diesmal antwortete der Körper völlig anders. Hände, Arme, Schultern, Taille und Beine setzten keine bewusste Kraft mehr ein. Es war keine absichtlich hergestellte „Entspannung“ und kein Willensbefehl „nicht anspannen“; der Körper trat selbst in einen Zustand des Nicht-Erzwingens ein. Die Schulterblätter sanken natürlich, das Gewicht der Arme fiel auf Taille und Hüfte, die Knie waren leicht gebeugt, aber nicht blockiert, und das Stützgefühl des hinteren Fußes kam nicht mehr aus Muskelkontraktion, sondern aus knöcherner Tragfähigkeit – die Ferse fühlte sich wie eine direkt in den Boden gestellte Stütze an.

Ich stand dort. Zehn Minuten vergingen, dann zwanzig. Nirgendwo entstanden Schmerz, Ermüdung oder Steifheit. In diesem Moment wusste ich, dass ich die Schwelle des Xingyi gefunden hatte. Dieser Zustand entstand nicht durch Vorstellung oder mentale Führung, sondern aus der Überlagerung aller vorherigen Grundlagen: Lastaufnahme über die Hüfte aus Mabu, Gleichgewichtswahrnehmung aus dem einbeinigen Stehen, fasziale Elastizität aus dem wurzelfreien Gehen und räumlich-mechanische Führung durch „Regenschirm statt Speer“. Sobald diese Strukturen vorhanden waren, erschien der Zustand „ohne bewusste Kraft“ von selbst. Später hielt ich diese Erfahrung in „Gongfu ist das Leben“ fest: Nirgendwo im Körper wurde bewusst Kraft eingesetzt; nur die Fersen trugen natürlich. Zwanzig Minuten ohne Schmerz oder Ermüdung. Für mich war dies ein Zeichen dessen, was ich als „Knochenkraft“ bezeichne: Die Muskulatur kämpft nicht mehr dauerhaft gegen die Schwerkraft; Skelett und passive fasziale Spannung übernehmen die Stützung. Stehen wird nicht länger „Verbrauch“, sondern „Speicherung“.

Endlich verstand ich, was mein Lehrer damals mit „Mit der Zeit kommt das Gongfu von selbst in den Körper“ gemeint hatte. Warum sagte er mir nicht einfach „die Hüfte trägt“? Warum korrigierte er nicht sofort meinen Zustand höchster Alarmbereitschaft? Heute verstehe ich: Nicht weil der Lehrer es nicht erklären will, sondern weil der Körper einen bestimmten Zustand erst erreichen muss. Vorher hört man die Worte, versteht sie aber körperlich nicht. Traditionelle Kampfkunst wird häufig nicht allein über Sprache übertragen; zuerst muss der Körper an einen Punkt gelangen, an dem ein einfacher Hinweis die Verbindung sofort herstellt. Hätte ich 2007 die vier Worte „Lastaufnahme über die Hüfte“ gehört, hätte mein Körper sie vermutlich als „die Hüfte mit Kraft nach unten drücken“ übersetzt – also wieder Muskelarbeit. Wenn der Körper noch nicht angekommen ist, versteht er die Erklärung nicht. Das ist eine meiner tiefsten Einsichten aus diesem Weg.

Kapitel 8 – Atmung

In dieser Phase begegnete mir noch ein Punkt, der mir wichtig ist. Viele Menschen fragten nach meinen Trainingsergebnissen: „Wie konzentrierst du die Absicht auf das Dantian?“ oder „Wie führst du Qi mit der Vorstellung?“ Meine Antwort war immer dieselbe: Ich fixiere meine Aufmerksamkeit nicht auf das Dantian und führe Qi nicht willentlich. Für manche Praktizierende innerer Kampfkünste mag das rebellisch klingen, weil „die Absicht im Dantian halten“ in vielen Systemen fast als notwendiger Weg zur inneren Arbeit gilt. Bei mir entstand der strukturelle Zustand jedoch gerade, nachdem ich diese Fixierung aufgegeben hatte. Meine Begründung: Eine dauerhafte lokale Aufmerksamkeitsbindung kann die Wahrnehmung auf einen Körperbereich verengen und dort unnötige Spannung erzeugen. Das, was man – wenn man diesen Begriff verwenden möchte – „Qi“ nennen kann, erfahre ich eher als einen inneren Druck- und Flusszustand, der sich bei aufgerichtetem Skelett, tiefer langer Atmung und durchlässiger Faszienstruktur von selbst entwickelt; er wird nicht durch Vorstellung „geführt“, sondern durch Loslassen ermöglicht.

Dass mein durchschnittlicher Atemzyklus etwa 8,8 bis 9,5 Sekunden beträgt, führe ich nicht auf eine Konzentration auf das Dantian zurück, sondern darauf, dass meine Körperstruktur genügend Raum besitzt. Der Druckunterschied zwischen Brust- und Bauchraum erzeugt eine Art „Blasebalgeffekt“, wodurch die Atmung natürlich tiefer und länger wird. Dass sich der Baihui-Bereich beim Stehen erwärmt und leicht schwitzt, entsteht für mich nicht durch „Konzentration auf Baihui“, sondern als natürliche Folge des Kreislaufzustands. Dies habe ich in „Eine kurze Analyse des leeren Führens des Scheitels“ und „Der Ursprung des Danti-Körpers“ systematisch dokumentiert. Ich betrachte bewusste Aufmerksamkeitsführung als Werkzeug. Wenn der Körper jedoch bereits selbstständig arbeiten kann, darf das Werkzeug beiseitegelegt werden. Das ist meine persönliche, aus langjähriger Praxis entstandene Methode und kein Urteil über andere Überlieferungssysteme. Ich bestreite nicht, dass Dantian-Aufmerksamkeit Anfängern in bestimmten Phasen Orientierung geben kann; aus meiner eigenen körperlichen Erfahrung laufen Atmung und innere Regulation jedoch zunehmend selbstständig, sobald das Skelett tragen kann.

Kapitel 9 – Strukturelle Entsprechung von Taiji und Xingyi

Mit zunehmender Reife begann mein Hintergrund als Überlieferungsträger der Chen- und Wu-Taiji-Linien eine besondere Rolle zu spielen. Beim Santi-Stehen erkannte ich plötzlich, dass diese Haltung nicht isoliert ist: Sie teilt im Kern dasselbe Skelettmodell wie die Wu-Taiji-Ausgangsform „Die sieben Sterne umarmen“ und die Chen-Taiji-Ausgangsstruktur von „Den Spatzenschwanz fassen“. Es sind nicht drei völlig getrennte Bewegungen, sondern verschiedene Erscheinungsformen einer verwandten Körperstruktur. Die Santi-Gewichtsverteilung „drei vorn, sieben hinten“ erscheint im „Sieben-Sterne-Umarmen“ als „hinterer Fuß voll, vorderer Fuß leer“; in „Den Spatzenschwanz fassen“ zeigt sie sich in der gespeicherten Peng-Struktur und der Bereitschaft zum Ansetzen. Santi ist für mich die Haltung eines Bajonettstoßes, „Sieben Sterne“ eine Taiji-Form der Kampfbereitschaft und „Spatzenschwanz“ eine dynamische Variante derselben Grundstruktur. Ihr gemeinsames Fundament lautet: hintere Hüfte trägt, vorderes Bein tastet leer – wie ein gespannter Federbogen.

Diese Erkenntnis habe ich sowohl in „Die wahre Essenz von Xingyi und Taiji durch Faust, Schwert und Speer kultivieren“ als auch in „Kurze Biografie des Taiji-Meisters Li Jingwu – eine moderne Geschichte des Chen- und Wu-Taiji“ festgehalten. Großmeister Li Jingwu verband die vier Taiji-Traditionen Chen, Wu, Yang und Sun. Als Schüler der zweiten Generation seiner Überlieferungslinie habe ich Zugang zur zwölften Generation des Chen-Stil Taijiquan und zur sechsten Generation des Wu-Stil Taijiquan. Dadurch konnte ich Xingyi aus einer Taiji-Perspektive neu betrachten: Die vordere, wie eine Speerspitze tastende Hand von Santi entspricht strukturell einer fixierten Peng-Qualität; die hintere, wie am Speerquast gehaltene Hand erinnert an den Beginn von Lü. Unterschiedliche Wege weisen schließlich auf dasselbe: strukturelle Lastaufnahme.

Dieselbe strukturelle Entsprechung bestätigte sich in meinem selbst entwickelten Taiji-Doppelschwerttraining mit mittellangen Quasten. Die Quasten sind etwas kürzer als die Klingen und reagieren aufgrund ihrer Trägheit verzögert. Ist die Hüftlast stabil und läuft die Kraft vom Fuß über Taille und Hüfte bis zur Schwertspitze, folgen die Quasten wie vom Luftstrom getragene Schweife – rund, gleichmäßig und rhythmisch. Sobald Schulter oder Ellbogen lokal Kraft einsetzen, fliegen sie auf, wickeln sich um die Klinge oder schlagen gegen den eigenen Körper. Die Quaste lügt nicht; sie vergrößert jeden Bruch der Übertragungskette. Die Struktur, die sich am Doppelschwert bewährt, ist dieselbe, die in Santi als „nirgendwo bewusst Kraft einsetzen, beide Fersen tragen natürlich“ erscheint. Gerätetraining ist eine Verlängerung des Stehtrainings; das Stehtraining ist die Rückkehr des Gerätetrainings. Beide benutzen dasselbe Skelett.

Die konkrete strukturelle Gegenüberstellung von Xingyi und Taiji werde ich in einem späteren Spezialbeitrag ausführlich behandeln, damit der Fokus dieses Textes erhalten bleibt.

Kapitel 10 – Mit einem Speer in der Hand

Nach all diesen empirischen Trainingsphasen verdichtete ich für mein eigenes System eine sehr kurze, für mich aber bedeutende Zusammenfassung: Hat man einen Speer in der Hand, finden die Hände von selbst die richtige Position. Literarisch klingt das vielleicht bildhaft; in meiner Körpererfahrung besitzt der Satz jedoch eine konkrete physische und strukturelle Grundlage.

Erstens kalibriert die physische Länge eines Speers unmittelbar die räumlichen Koordinaten von Santi. Hält man einen Schirm oder Stock, darf die vordere Hand nicht zu weit hinaus, sonst geht der Schwerpunkt verloren; sie darf aber auch nicht zu nah sein, sonst ist kein Stoß möglich. Die Länge des Geräts zwingt den Arm, zwischen „Ellbogen sinkt“ und „Schulter sinkt“ eine natürliche Position zu finden.

Zweitens zwingt die Speerstruktur die Kraftübertragung von der Fußsohle bis zu den Fingerspitzen. Mit einem Speer denkt man nicht daran, die Spitze mit dem Arm zu „schieben“, weil sie dadurch schwankt. Stattdessen drückt der hintere Fuß den Boden, Hüfte und Taille drehen, und das Gewicht von Wirbelsäule und Rumpf wird bis zur Spitze „gegossen“. Dieser Vorgang bildet die physische Grundlage der Ganzkörperkraft in Santi.

Drittens gibt der Speer der „Intention“ einen realen Anker. Xingyi spricht von „Faust ohne Faust, Intention ohne Intention“, doch gerade Anfängern fehlt ein konkreter Zielpunkt. Mit

einem Gerät in der Hand erhält die Aufmerksamkeit ein reales „Fadenkreuz“: Jede Haltungsänderung dient dazu, die Spitze auf das Ziel auszurichten und den Schaft stabil zu halten. Diese konkrete Aufgabe ist für mich wesentlich präziser als ein abstraktes Vorstellen von „Qi sinkt ins Dantian“. Würde mich heute jemand fragen, wie ich einem Anfänger Santi vermitteln würde, würde ich sagen: Gib ihm einen Stock und lass ihn Santi stehen. Man muss ihm nicht endlos „Schulter sinken, Ellbogen fallen“ erklären; das Gerät zwingt ihn, die funktionelle Position zu suchen.

Kapitel 11 – Das Dilemma des modernen Menschen

Nach den obigen Erfahrungen möchte ich eine Beobachtung aus dem Unterricht ergänzen: Warum fällt es modernen Menschen immer schwerer, Santi wirklich zu stehen? Meiner Ansicht nach liegt das Problem nicht in Santi selbst, sondern darin, dass unsere Körper durch den modernen Lebensstil grundlegend verändert wurden.

Die meisten modernen Menschen sitzen einen großen Teil des Tages. Die Hüftgelenke bleiben lange in Beugung, Gesäßmuskulatur und tiefe Außenrotatoren werden wenig genutzt, die Hüften werden enger und verlieren Bewegungsumfang. Gleichzeitig tragen Knie und Sprunggelenke viel statische Belastung. Gerade diese Struktur – „enge Hüfte, kompensierende Knie“ – ist für Santi besonders problematisch, weil die hintere Hüfte die Last nicht übernehmen kann. Will man nach hinten sinken, ohne dass die Hüfte geöffnet ist, fällt das Gewicht in das Knie. Sobald das Knie belastet wird, versucht der Körper instinktiv, mit den Waden „dagegenzuhalten“. Deshalb erleben viele moderne Menschen beim Santi Knieschmerz, Beinzittern oder rasche Übersäuerung. Das bedeutet nicht, dass sie sich nicht genug bemühen oder dass Santi grundsätzlich zu schwer wäre; ihre Körperstruktur wurde durch den modernen Alltag an eine andere Lastverteilung angepasst.

Beim Training am Meer in Sydney sehe ich morgens häufig ältere und jüngere Menschen. Gang, Sitz- und Standhaltung vieler zeigen blockierte Hüften, wenig verbundene Rumpfspannung und einen hohen Schwerpunkt. Das ist keine persönliche Schuld, sondern eine körperliche Prägung moderner Lebensweise. Deshalb sollte Santi für moderne Menschen meiner Ansicht nach zuerst nicht die Frage „Ist die äußere Haltung korrekt?“ lösen, sondern „Kann die Hüfte überhaupt noch öffnen?“ Genau deshalb stelle ich Mabu-Zhan und sitzendes Hüftöffnen vor Santi. Erst wenn die Hüfte ihre strukturelle Tragfähigkeit zurückgewinnt, kann Santi wirklich in den Körper gelangen.

Kapitel 12 – Schluss

Zum Abschluss möchte ich alle meine Einsichten in einem Satz zusammenfassen: „Die Santi-Stellung ist die Haltung eines Bajonettstoßes.“

Die 4,5-Meter-Stange, die Chunqiu-Hellebarde, die Doppelschwerter mit langen Quasten und der geschlossene lange Regenschirm begleiteten meinen gesamten Prüfungsweg von „muskulärer Kompensation“ zu „knöcherner Stützung“. Jedes Gerät legte andere strukturelle Schwächen offen und bestätigte schließlich auf derselben

über die Hüfte tragenden Skelettstruktur den Zustand des „Durchgängigwerdens“. Santi ist für mich nicht einfach „Stehtraining“, sondern „mit dem Speer in Bereitschaft“. Die vordere Hand ist wie die Speerspitze, die hintere wie die Hand am Quast; der hintere Fuß „sendet den Speer“, der vordere Fuß „tastet den Weg“. Der ganze Mensch wird zu einem Gewehr mit aufgepflanztem Bajonett. Santi bedeutet nicht „sich auf den Kampf vorbereiten“, sondern „sich fortwährend in einem kampfbereiten strukturellen Zustand befinden“. Hat man einen Speer in der Hand, finden die Hände ihre Position; haben die Füße Wurzel, läuft die Kraft vom Boden bis in die Fingerspitzen; ist die Körperstruktur umgebaut, wird Santi nicht mehr als „Training“, sondern beinahe als „Ruhe“ erlebt.

Nach zwei Jahren Mabu-Fundament, dem Neuaufbau des Gleichgewichts durch einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen, dynamischer Ganzkörperarbeit im wurzelfreien Gehen und der Durchdringung der Speeridee durch „Regenschirm statt Speer“ verwandelte sich Santi für mich schließlich vom „kraftlosen Gefühl eines überall angespannten Körpers“ in einen Zustand, in dem „nirgendwo bewusst Kraft eingesetzt wird und beide Fersen natürlich tragen“. Das war keine augenblickliche „Erleuchtung“, sondern ein langer, schrittweiser Prozess aus unzähligen Morgen, an denen ich gegen fünf Uhr aufstand.

Ich muss dabei einen Satz ganz offen sagen: Unter allen Bereichen, mit denen ich mich befasse, ist Kampfkunst mein schwächster; und innerhalb meines Kampfkunstsystems ist Xingyi wiederum der schwächste Teil. Das ist keine Bescheidenheitsformel, sondern meine nüchterne Einschätzung meiner praktischen Kampffähigkeit. Gerade weil es mein schwächster Bereich ist, konnte ich den gesamten Weg vom „Nichtkönnen“ zum „Können“ besonders klar sehen.

Meine tiefste Erfahrung aus vielen Jahren Übung lautet: Ein Lehrer kann die äußere Bewegung eines Schülers korrigieren, aber niemals dessen inneres Empfinden direkt korrigieren. Bewegung ist äußerlich, sichtbar und sprachlich veränderbar; Empfinden ist innerlich. Es steckt in Befehlen des Nervensystems, im Moment, in dem ein Muskel anspannt, und in der instinktiven Reaktion eines Gelenks, das blockiert. Ein Lehrer kann deine Schulter nach unten drücken, aber er kann dir nicht

sagen, ob dein Gehirn in dem Moment, in dem du „die Schulter sinken fühlst“, tatsächlich den Befehl „Kraft einsetzen“ oder den Befehl „loslassen“ sendet. Diese Lücke kann der Lehrer nicht für den Schüler überschreiten. Der Schüler muss sie in langer Praxis selbst durchqueren.

Deshalb schreibe ich diesen Beitrag nicht, um zu beweisen, dass ich ein besonders starker Kämpfer bin, dass eine Trainingsmethode einer anderen überlegen ist oder dass eine neue Kampfkunsttheorie geschaffen werden müsse. Ich möchte jedem, der allein vor der Santi-Stellung steht, einen „Maßstab zur Selbstkorrektur des inneren Empfindens“ geben: die Stabilität der Schirmspitze, um zu prüfen, ob die Hand driftet; den Grad der Kniebeschwerden, um zu prüfen, ob die Hüfte trägt; die Tiefe der Atmung, um zu prüfen, ob der Körper wirklich losgelassen hat. Wenn der Lehrer nicht anwesend ist, können solche physischen Rückmeldungen helfen, den eigenen Körper selbst zu überprüfen.

Es gibt zahlreiche Xingyi-Schulen und keinen absoluten äußeren Standard. Schulstandards betreffen die Form; die strukturelle Substanz folgt allgemeineren Prinzipien. Wenn die Hüfte tragen kann, das Skelett stützt und Ganzkörperkraft entsteht, bildet sich ein eigener, zum eigenen Körper passender Standard. Ob man Xingyi, Taiji oder eine andere innere Kampfkunst übt – unterschiedliche Wege können zum selben strukturellen Ziel führen.

Wenn diese Aufzeichnung späteren Übenden einige der Umwege erspart, die ich selbst gegangen bin, war sie das Schreiben wert. Als ich den Text beendete, hatte ich nicht das Gefühl, „etwas abgeschlossen“ zu haben, sondern eher, dass „mein Körper sich einmal geordnet hat“.

Ende des Haupttextes

Anhang: Verwandte Beiträge und Links

Die folgenden Einträge wurden anhand der beigefügten Tabelle geprüft und übernommen. Links werden in der Reihenfolge NLA, AWA, Website und Forum verwendet; nicht in der Tabelle bestätigte Links werden nicht ergänzt.

1. „Die wahre Essenz von Xingyi und Taiji durch Faust, Schwert und Speer kultivieren“

Kurzbeschreibung: Ausgehend von langfristigem Training mit Faust, Schwert und Speer dokumentiert der Beitrag praktische Erfahrungen zu Körperstruktur, Gerätetraining und Kraftwegen in Xingyi und Taiji.

Zugehöriger Link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. „Xingyi Quan schlägt in Australien Wurzeln“

Kurzbeschreibung: Auf Grundlage authentischer Lehrüberlieferung, historischer Materialien, langjähriger Körperpraxis und Überlieferung im Ausland dokumentiert der Beitrag den Weg des Xingyi Quan von China nach Australien sowie die persönliche Praxis.

Zugehöriger Link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. „Die vier Kampfkunst-Überlieferungslinien von Jeffi Chao Hui Wu in Australien“

Kurzbeschreibung: Systematische Darstellung von mehr als drei Jahrzehnten Kampfkunstpraxis, traditioneller Lehrüberlieferung und langfristiger körperlicher Dokumentation sowie der vier vom Autor fortgeführten Überlieferungslinien.

Zugehöriger Link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. „Gongfu ist das Leben“

Kurzbeschreibung: Entlang von Stehtraining, Taiji, Xingyi, Doppelschwert, einbeinigem Stehen mit geschlossenen Augen und wurzelfreiem Gehen wird dokumentiert, wie Gongfu schrittweise in den Alltag übergeht.

Zugehöriger Link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. „75 Minuten einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen“

Kurzbeschreibung: Dokumentiert einen vollständigen Durchgang von 1 Stunde, 15 Minuten und 32 Sekunden einbeinigen Stehens mit geschlossenen Augen. Körper, Atmung und Bewusstsein blieben am Ende stabil; der Autor beendete die Übung

selbst.

Zugehöriger Link: <https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. „Umbau und Stärkung der Faszien“

Kurzbeschreibung: Dokumentiert Erfahrungen mit Veränderungen des körperlichen Spannungsnetzes, der Stabilität und Kraftübertragung aus langjährigem Mabu-, Santi-, Taiji-, Xingyi-, Einzel-/Doppelschwert- und Einbeintraining mit geschlossenen Augen.

Zugehöriger Link:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. „Fünf Hürden des Mabu-Zhan“

Kurzbeschreibung: Ausgehend von langjährigem Mabu-Training dokumentiert der Beitrag kontinuierliche Praxis, Unterkörperstruktur und körperliche Anpassung und ergänzt die in diesem Text beschriebene Erfahrung, vor Santi zunächst das Fundament neu aufzubauen.

Zugehöriger Link:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. „Wie man beim Mabu-Zhan die Hüfte nicht verletzt“

Kurzbeschreibung: Behandelt das Verhältnis von Hüfte und Knie sowie die Lastaufnahme im Mabu und dokumentiert die körperliche Erfahrung des Autors zur Beziehung zwischen Hüftlast und Knieentspannung.

Zugehöriger Link:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. „Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi“

Kurzbeschreibung: Dokumentiert den Überlieferungsprozess des Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi auf Grundlage des von Großmeister Zhao Hongwei vermittelten Trainingsrahmens, der Übungsschwerpunkte, Korrekturen des Körpergefühls und

Kampfkunstaufassungen.

Zugehöriger Link:

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

Zugehörige Fotografien



Der Autor beim Santi-Training an einem Gletscher in Island



Der Autor beim Santi-Training an der Küste von Sydney

305

English: The Chinese version shall prevail.

Français: La version chinoise prévaut.

Español: La versión en chino prevalece.

В качестве основы использовать китай

ский текст

중국어 원문을 기준으로 함

日本語: 中国語版を正とします。

المعتمدة هي الصينية النسخة: العربية

Chinesische Originalfassung maßgeblich.



Jeffi Chao Hui Wu beim Taiji-Doppelschwert mit mittellangen Quasten an der Küste von Sydney



Oben: Jeffi Chao Hui Wu beim Üben der Chen-Stil-Taiji-Chunqiu-Hellebarde



Jeffi Chao Hui Wu beim Üben der Santi-Stellung (Frontalansicht)



形意拳

三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开髋·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本
Long-term Practice · Whole-Body Power · Fist and Spear from the Same Root · The Body as the Source

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

文章要点

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

相关元素

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



拳



Fist

剑



Sword

刀



Saber

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：
www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID
<https://orcid.org/0009-0009-5318-3027>

独立创作 · 实证记录 · 长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

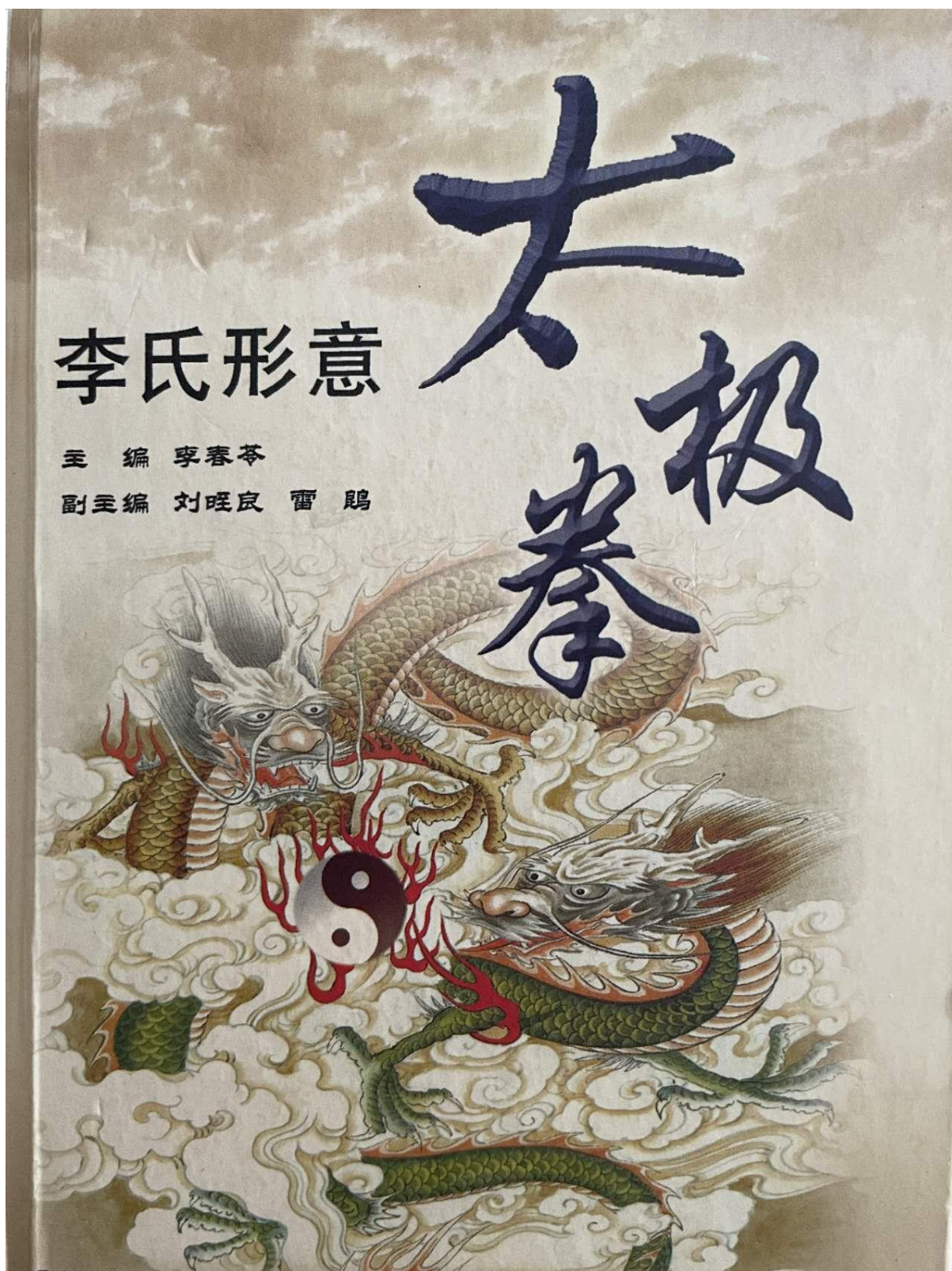
国际独立学者 · 武学传承人 International Independent Scholar · Martial Arts Lineage Holder

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

出版日期
2026 年 7 月
Published
July 2026

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

Jeffi Chao Hui Wu, autor de «Cultivando a Verdadeira Essência do Xingyi e do Tai Chi através do Punho, da Espada e da Lança»



«Li-style Xingyi Tai Chiquan», obra organizada pelo Grão-Mestre Li Chunling.

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

Quadro de linhagem do Xingyi Quan do estilo Che (Che Yizhai)

Quadro de linhagem do Xingyi Quan do estilo Che (Che Yizhai)

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

Grão-Mestre Zhao Hongwei, anteriormente conhecido como Zhao Xifeng.



Li Chunling e sua esposa (sentados na primeira fila), em fotografia com familiares e discípulos.

Posição do Grão-Mestre Zhao Hongwei (anteriormente Zhao Xifeng) na segunda página do quadro de linhagem do Xingyi Quan do estilo Che.

Li Chunling e sua esposa (sentados na primeira fila), em fotografia com familiares e discípulos.

Grão-Mestre Zhao Hongwei (anteriormente Zhao Xifeng), indicado na segunda página do quadro de linhagem do Xingyi Quan do estilo Che.



No início de 2025, o Grão-Mestre Zhao Hongwei (à direita) entregou a Jeffi Chao Hui Wu a placa de Chefe de Linhagem do Xingyi Quan do estilo Zhao.

No início de 2025, o Grão-Mestre Zhao Hongwei (à direita) entregou a Jeffi Chao Hui Wu a placa de Chefe de Linhagem do Xingyi Quan do estilo Zhao.



No início de 2025, o Grão-Mestre Zhao Hongwei (à direita) entregou a Jeffi Chao Hui Wu a placa de Presidente da Associação Australiana de Xingyi Quan do estilo Zhao.

No início de 2025, o Grão-Mestre Zhao Hongwei (à direita) entregou a Jeffi Chao Hui Wu a placa de Presidente da Associação Australiana de Xingyi Quan do estilo Zhao.



No início de 2025, o Grão-Mestre Zhao Hongwei (ao centro) entregou a Jeffi Chao Hui Wu a placa de Presidente da Associação Australiana de Xingyi Quan do estilo Zhao, na presença do Grão-Mestre Lam Man Fai (à esquerda).

No início de 2025, o Grão-Mestre Zhao Hongwei (ao centro) entregou a Jeffi Chao Hui Wu a placa de Presidente da Associação Australiana de Xingyi Quan do estilo Zhao, na presença do Grão-Mestre Lam Man Fai (à esquerda).



Em dezembro de 2024, o tio marcial Zhang Licheng e o Grão-Mestre Lam Man Fai (à esquerda) testemunharam a nomeação de Jeffi Chao Hui Wu, que não pôde estar presente, como Presidente da Associação Australiana de Xingyi Tai Chi do estilo Zhao.

Em dezembro de 2024, o tio marcial Zhang Licheng e o Grão-Mestre Lam Man Fai (à esquerda) testemunharam a nomeação de Jeffi Chao Hui Wu, que não pôde estar presente, como Presidente da Associação Australiana de Xingyi Tai Chi do estilo Zhao.



Em dezembro de 2024, o tio marcial Zhang Hongtao (à direita) e o Grão-Mestre Lam Man Fai (à esquerda) testemunharam a nomeação de Jeffi Chao Hui Wu, que não pôde estar presente, como Chefe de Linhagem do Xingyi Tai Chi do estilo Zhao na Austrália.

Em dezembro de 2024, o tio marcial Zhang Hongtao (à direita) e o Grão-Mestre Lam Man Fai (à esquerda) testemunharam a nomeação de Jeffi Chao Hui Wu, que não pôde estar presente, como Chefe de Linhagem do Xingyi Tai Chi do estilo Zhao na Austrália.



Placa-certificado de Chefe de Linhagem do Xingyi Tai Chi do estilo Zhao na
Austrália

Placa-certificado de Chefe de Linhagem do Xingyi Tai Chi do estilo Zhao na
Austrália.



Placa de Presidente da Associação Australiana de Xingyi Tai Chi do estilo Zhao

Placa de Presidente da Associação Australiana de Xingyi Tai Chi do estilo Zhao.

Página oficial da Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>



澳洲国际气功太极学院
Australian International Qigong TaiChi Academy

[首页](#) | [ENGLISH](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)
[Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#)
[Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربية](#)

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康



丹体本源

丹为根·气为主宰·形为用
内外兼修·阴阳平衡·天人合一

Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance
Unity of Heaven and Human

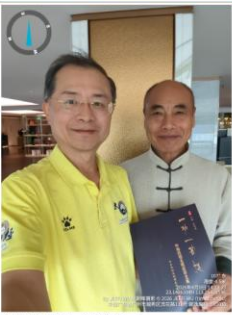


中文 English Français Español 日本語 العربية Deutsch Português Русский 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承



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



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



2024年，赵宏伟宗师正式收巫朝晖为入室弟子，传承车氏形意拳第九代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起：巫朝晖、赵宏伟宗师、林文辉宗师



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



“丹体本源”体系是巫朝晖在三十余年武学、气功与养生持续实践的基础上逐步提炼与整合的核心方法论。

— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 —

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



WorldCat[®]
OCLC

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



TROVE
Australia

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



zenodo
OpenAIRE

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



ORCID

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



doi
DataCite

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



OpenAIRE

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

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

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

Página oficial da Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>



国际活动庆典



[2008太极庆典](#)



[2024年10月太极日](#)



[2008十大高手聚香江](#)



[功夫天地](#)

Página oficial da Australian International Qigong TaiChi Academy:

<https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy



学院首页

ENGLISH

中文首页

关于我们

联系我们



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

学院标志

活动庆典

功夫天地

人物介绍

练功交流

学院宗旨

会长顾问

诚邀合作

太极起源

合作伙伴

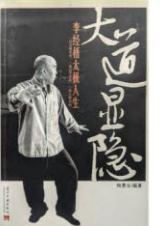
Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy

Disclaimer

名家经典



李经梧 著
李经梧传陈吴太极拳集



《大道显隐》
梅墨生 著



《一拳一世界》
单颖 著



《陈家沟健体太极》
林文辉 著



《气功使人健康》
林厚省 著



李氏形意太极拳
李春苓主编



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

Reflexões sobre a Postura Santishi do Xingyi Quan

— Um percurso empírico da “força no corpo inteiro” à “sustentação do peso pelos quadris”

Autor / Jeffi Chao Hui Wu (JEFFI CHAO HUI WU)

Acadêmico independente internacional / Herdeiro de artes marciais

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

(Este texto é um registro empírico, em primeira pessoa, das artes marciais do autor, baseado em muitos anos de prática corporal. Não se trata de uma exposição teórica nem de um guia de ensino; todos os dados e percepções provêm de registros contínuos de treinamento e do feedback do próprio corpo.)



Imagem da capa: Jeffi Chao Hui Wu praticando Santishi sob a luz da alvorada.

Resumo

Este texto é um extenso registro empírico corporal em primeira pessoa de Jeffi Chao Hui Wu, herdeiro de nona geração do Xingyi Quan e herdeiro da linhagem ortodoxa do Tai Chi Chen-Wu, baseado em mais de trinta anos de prática. O núcleo do artigo mostra como o autor passou do estado inicial de “corpo inteiro rígido e dor aguda nos joelhos após dois minutos” para, por meio de uma série de treinamentos sistemáticos e progressivos, uma reorganização estrutural na qual “nenhuma parte do corpo faz força, os dois calcanhares sustentam naturalmente o peso e é possível permanecer vinte minutos na postura sem dor ou desconforto”.

O artigo afasta-se da dependência, comum em textos tradicionais de artes marciais, de “iluminações súbitas” e de descrições internas misteriosas, estabelecendo uma metodologia empírica baseada em feedback físico. O autor construiu a base com dois anos de postura Mabu, resolvendo a compensação dos joelhos causada pelo “bloqueio das articulações do quadril”; desenvolveu propriocepção e equilíbrio dinâmico por meio do Danti Duli de olhos fechados; e, mediante o treino cotidiano do passo sem raiz e de sua elasticidade fascial, utilizou por fim a singular régua instrumental de “usar um guarda-chuva como lança (ou um bastão como lança)” para transformar o antigo princípio do Xingyi Quan de “retirar a lança e convertê-la em punho” em coordenadas físicas espaciais passíveis de verificação.

O texto não apenas esclarece a homologia estrutural entre o Xingyi Quan e o Tai Chi Chen-Wu na “sustentação pelo quadril posterior e exploração vazia com a perna anterior”, como também propõe uma ideia de grande valor para a educação marcial moderna: o núcleo de Santishi não está numa “postura muscular padronizada”, mas na reconstrução estrutural da “sustentação esquelética e elasticidade fascial”. O autor ressalta que, na transmissão tradicional, o mestre não consegue transmitir diretamente a “sensação interna”; por isso, este artigo procura oferecer aos praticantes posteriores um caminho de prática verificável e repetível, capaz de atravessar essa lacuna, mediante “régua física” autoavaliáveis, como a oscilação da ponta do guarda-chuva, o grau de dor nos joelhos e a frequência respiratória.

Origem da transmissão e da linhagem (antes do texto principal)

Minha exploração marcial começou com a iniciação pelo Grão-Mestre Lam Man Fai em 1992, ganhou fundamento com meu encontro com o Grão-Mestre Zhao Hongwei em 2007 e, finalmente, teve a confirmação formal da transmissão ortodoxa concluída em 2024 pelos Grão-Mestres Shan Ying e Zhao Hongwei. Essas três etapas de transmissão constituem, em conjunto, a “fonte da linhagem” de meu treinamento empírico de Xingyi Quan e Tai Chi e são a base de todas as minhas verificações corporais.

【I. Fundamento da iniciação: Grão-Mestre Lam Man Fai (discípulo direto de primeira geração da escola de Wang Xi'an)】

Em 1992, comecei a estudar sistematicamente Qigong e Tai Chi com o Grão-Mestre Lam Man Fai. Sua formação de linhagem é profunda: além de discípulo direto de primeira geração da escola de Wang Xi'an, é também discípulo direto dos mestres de Qigong Lin Housheng, Luo Peiyu, Lin Hai e Sun Dafa. Ele estabeleceu a base de minha compreensão, ao longo de mais de trinta anos, da estrutura corporal, da circulação de qi e sangue e das leis de relaxamento e aprofundamento. O método que me transmitiu — “conduzir a forma pelo qi e entrar na quietude pelo relaxamento” — foi a premissa fundamental para que mais tarde eu conseguisse “sustentar o peso pelos quadris” no Mabu e desenvolver “elasticidade fascial” no passo sem raiz. Em 2024, quando fundei formalmente a Australian International Qigong TaiChi Academy e assumi sua presidência, o Grão-Mestre Lam Man Fai, na condição de irmão marcial mais velho, ofereceu-me seu apoio e cuidado mais profundos.

【II. Transmissão direta do Xingyi: Grão-Mestre Zhao Hongwei (fundador e Chefe Geral da escola Zhao de Xingyi Tai Chi)】

Em 2007, por apresentação do Grão-Mestre Lam Man Fai, conheci em Shenzhen o Grão-Mestre Zhao Hongwei. Zhao é discípulo direto de Li Chunling, conhecido como o “Rei da Força Divina do Nordeste”, e verdadeiro herdeiro do sistema de força integrada e combate real do Xingyi Quan. Em 2024, Zhao Hongwei aceitou-me formalmente como discípulo interno, transmitindo-me a nona geração do Xingyi Quan do estilo Che (Che Yizhai), e entregou-me as placas de Chefe de Linhagem do Xingyi Quan do estilo Zhao na Austrália e de Presidente da Associação Australiana de Xingyi Tai Chi. O sistema de “força integrada” e “combate real” transmitido por Zhao permitiu-me compreender de fato a essência mecânica de “retirar a lança e convertê-la em punho”; foi também sob sua orientação que comecei a encarar Santishi com a atitude mais honesta possível.

【III. Linhagem ortodoxa do Tai Chi: Grão-Mestre Shan Ying (discípula direta do Grão-Mestre Li Jingwu)】

Em 2024, tornei-me formalmente discípulo interno da Grã-Mestra Shan Ying. Ela é discípula direta do Grão-Mestre Li Jingwu e irmã marcial dos “Quatro Grandes Guardiões” de Chenjiagou. Assim, tornei-me oficialmente herdeiro da 12.^a geração do Tai Chi estilo Chen e da 6.^a geração do Tai Chi estilo Wu. Shan Ying conversou longamente comigo sobre os princípios do Tai Chi e presenteou-me pessoalmente com duas obras valiosas, «Coletânea do Tai Chi Chen-Wu transmitido por Li Jingwu» e «Manifestação e Ocultação do Grande Caminho». O “relaxar e afundar” e a “neutralização da força” do Tai Chi que ela transmitiu complementam precisamente a “força integrada” do Xingyi ensinada por Zhao Hongwei,

permitindo-me, ao permanecer em Santishi, compreender o “reto” do Xingyi a partir do “circular” do Tai Chi.

【IV. Raiz fundamental: Grão-Mestre Li Jingwu (figura maior da integração do Tai Chi Chen-Wu)】

O Grão-Mestre Li Jingwu foi uma figura maior das artes marciais modernas, integrando as quatro escolas de Tai Chi — Chen, Wu, Yang e Sun. Participou da elaboração do Tai Chi simplificado de 24 formas pela Comissão Estatal de Esportes e demonstrou pessoalmente o primeiro filme educativo chinês «Tai Chi Simplificado». Como discípulo de segunda geração de Li Jingwu, pude entrar simultaneamente em contato com as linhas da 12.^a geração do Tai Chi Chen e da 6.^a geração do Tai Chi Wu. Essa visão de transmissão entre estilos permitiu-me perceber, ao praticar Santishi, a origem estrutural comum entre ela, o “Abraçar as Sete Estrelas” do Tai Chi Wu e o “Agarrar a Cauda do Pardal” do Tai Chi Chen.

Prefácio

Meu nível de gongfu não é elevado, mas uso o próprio corpo como laboratório e registrei mais de trinta anos de compreensão da estrutura. Se estas reflexões puderem poupar alguns desvios aos que vierem depois, isso já será suficiente.

Antes de começar propriamente, quero responder a uma pergunta: por que escrevo este artigo? Ele não é um manual didático, não pretende provar que um método de treino é superior a outro nem estabelecer uma nova teoria marcial. Escrevo para registrar integralmente o processo real de transformação vivido por um praticante corporal de longo prazo, para que os que vierem depois saibam que a mudança da estrutura corporal não nasce de uma fórmula marcial, mas se forma gradualmente por uma série de treinamentos longos, monótonos e frequentemente cheios de dúvida. Na transmissão das artes marciais tradicionais, vi demasiadas narrativas que só falam do resultado e não do caminho. Histórias de “iluminação súbita” e de “de repente entender tudo” frequentemente ocultam o ponto decisivo: o corpo não muda por causa de uma frase; muda pela repetição correta, reiterada. Quero que este artigo seja um registro empírico que mostre que, mesmo quando no início os joelhos doem após apenas dois minutos, mesmo quando se chega a duvidar se algum dia será possível aprender, se continuarmos a tocar a estrutura correta, o corpo acabará por responder.

Nesse processo, não pratiquei apenas posturas estáticas. Com o Grão-Mestre Lam Man Fai, treinei também o grande bastão vibratório de Tai Chi de 4,5 metros, a forma inicial do grande sabre Chunqiu de Tai Chi e as espadas duplas de Tai Chi com borlas longas que desenvolvi. Esses instrumentos não eram “treinos adicionais” fora da postura, mas verificações cruzadas da mesma estrutura sob diferentes formas de carga: o grande bastão obrigava-me a abandonar a força localizada; o grande sabre obrigava-me a sustentar o peso pelos quadris; e as longas borlas das espadas duplas funcionavam como um sistema de feedback implacável — se a borla flutuava, a força se rompia; se acompanhava, a força passava. Santishi é o ponto final de todas essas verificações e, ao mesmo tempo, seu ponto de partida.

Costuma-se dizer: “No Tai Chi, dez anos sem sair de casa; no Xingyi, um ano para matar alguém.” Mas essa frase talvez tenha provocado, dentro e fora dos círculos das artes marciais tradicionais, mais mal-entendidos do que informação. Muitos entendem “um ano de Xingyi para matar alguém” como “treinar um ano e já saber lutar”; apressam-se e acabam desperdiçando anos nas Cinco Fases e nas Doze Formas, esgotando o entusiasmo sem jamais tocar o verdadeiro limiar do Xingyi Quan. Eu também fui um deles — talvez pior, porque “treinei” muito mais de um ano. Passei dois anos inteiros no Mabu e vários outros explorando Santishi; em certo período, cheguei a duvidar radicalmente se conseguiria desenvolver capacidade real de combate. Só mais tarde compreendi gradualmente que a verdadeira premissa de “um ano de Xingyi para matar alguém” é que, antes de começar a treinar as formas, o corpo já possua a base para emitir força. Essa base não vem das sequências de punho, mas é construída pelas posturas. Tradicionalmente, o treino de postura do Xingyi Quan tem uma exigência direta: primeiro, três anos de postura. Muitos iniciantes ouvem “três anos primeiro” com desdém, imaginando que seja um teste deliberado do mestre ou um mistério artificial da tradição. Porém, após mais de dois anos de verificação com meu próprio corpo, compreendi algo: a exigência dos antigos não visava testar a paciência nem selecionar discípulos; sem remodelação esquelética e dessensibilização neural, as Cinco Fases e as Doze

Formas posteriores simplesmente não entram no corpo — produzem apenas força bruta e lesões.

Meu próprio percurso em Santishi teve justamente mais de dois anos de Mabu como prelúdio: construí a base e a sustentação pelos quadris no Mabu; depois, com o Danti Duli de olhos fechados, desenvolvi propriocepção e integração fascial; em seguida, com o passo sem raiz cotidiano, desenvolvi força integrada em movimento; e, por fim, voltei a Santishi. Só então entendi de fato que aqueles exercícios básicos aparentemente sem relação com o Xingyi Quan eram precisamente a única passagem para destravar Santishi. Este texto não busca exagero narrativo, não inventa lendas de “iluminação súbita” nem tenta revestir coisas simples de mistério. Quero apenas registrar como passei, passo a passo, de um iniciante “com o corpo inteiro rígido e joelhos doloridos em dois minutos” para o estado empírico de “nenhuma parte do corpo fazendo força, os dois calcanhares sustentando naturalmente o peso e vinte minutos de postura sem qualquer dor”. A seguir está o registro completo de minhas reflexões.

Capítulo I — Primeiro encontro com Santishi

Minha iniciação marcial não começou no Xingyi, mas com o Grão-Mestre Lam Man Fai. Em 1992, comecei a estudar sistematicamente Qigong e Tai Chi com ele. Aquele ano foi uma virada importante em minha vida e estabeleceu a base de minha compreensão da estrutura corporal ao longo das três décadas seguintes. O método de Lam Man Fai enfatiza conduzir a forma pelo qi e entrar na quietude pelo relaxamento, mantendo uma “coordenação interna” entre movimento e imobilidade, em vez de depender apenas da força muscular bruta. No início do Qigong e do Tai Chi, entrei em contato com requisitos básicos de postura e ritmo respiratório, do “suspender suavemente o topo da cabeça” ao “conter o peito e expandir as costas”; durante muito tempo, porém, esses conceitos permaneceram teóricos e meu corpo ainda não os acompanhava.

Somente em 2007, por apresentação do Grão-Mestre Lam Man Fai, conheci em Shenzhen o Grão-Mestre Zhao Hongwei, mestre do Xingyi do Nordeste e discípulo direto de Li Chunling, o “Rei da Força Divina do Nordeste”. Seu Xingyi enfatiza “força integrada” e “combate real”, um sistema vigoroso que eu nunca havia encontrado em meus treinos anteriores de Qigong e Tai Chi. Sob sua orientação, entrei verdadeiramente num caminho sistemático de treinamento de Xingyi Quan. Mais tarde, Zhao Hongwei criou a “Escola Zhao de Xingyi Tai Chi” e, em 2024, aceitou-me formalmente como discípulo direto, nomeando-me no mesmo ano “Chefe de Linhagem do Xingyi Tai Chi do estilo Zhao na Austrália” e “Presidente da Associação Australiana de Xingyi Tai Chi do estilo Zhao”. Isso, porém, veio depois. Quando tive meu primeiro contato com Santishi em 2007, a experiência foi péssima. Minha compreensão do treino de postura ainda se limitava à ideia simples de que “ficar mais tempo em pé gera gongfu”. Segui os requisitos básicos inicialmente dados por Zhao Hongwei e o resultado foi um desastre completo.

Ao assumir Santishi, meu corpo entrava naturalmente num estado de tensão de “alerta máximo”. Lembro-me nitidamente: o tronco inclinava-se para a frente, os ombros subiam involuntariamente, a região lombar enrijecia, os braços faziam enorme força para manter um à frente e outro recolhido, a coxa e a perna traseiras ficavam duras como uma barra de ferro, os joelhos recebiam a carga diretamente e os tornozelos travavam. Aquilo não era “treino de

postura”, era “aguentar à força”; era como se toda tensão instintiva e desnecessária do meu corpo fosse ampliada de uma só vez. Após dois minutos, surgia forte dor e pressão na cavidade do ombro; os braços mal conseguiam permanecer no lugar; a perna traseira amolecia e tremia; a cintura ficava desconfortável; os joelhos começavam a dar pontadas. Ao terminar, minha primeira sensação não era de “desobstrução”, mas de cansaço, uma fadiga de enorme consumo. Eu me perguntava: “Xingyi em um ano mata alguém”? Eu nem conseguia ficar na postura inicial; o que poderia desenvolver em um ano? contei a Zhao Hongwei o que sentia. Ele não corrigiu meus movimentos nem me repreendeu; deixou apenas uma frase: “Persista em praticar todos os dias; com o tempo, o gongfu entrará naturalmente no corpo.” Em 2007, isso me soou quase como uma resposta evasiva. Eu pensava: treino com tanto empenho, imito tão rigorosamente os movimentos do mestre; por que o corpo inteiro sofre? Por que não sinto o “gongfu entrando no corpo”? Só mais tarde compreendi o princípio mais simples por trás dessa frase: gongfu não está apenas em fazer algo corretamente, mas em como convivemos diariamente com o próprio corpo.

Capítulo II — Sem compreender o essencial

De 2007 por muitos anos, vivi no estado de “treino muito, mas meu corpo não progride”. Hoje vejo que meu Santishi estava errado desde a raiz por causa de um conceito: eu considerava o Xingyi Quan um “boxe de combate real”; portanto, Santishi deveria estar sempre em estado de combate, e estado de combate significaria músculos tensos e prontos para emitir força. É um erro típico de iniciantes e uma barreira central que impede muitos praticantes tradicionais de realmente entrar pela porta. Eu igualava “estado de combate” a “corpo inteiro rígido”. O verdadeiro estado de combate, porém, deveria ser “tensão dentro do relaxamento, relaxamento e afundamento como uma unidade”: não são todos os músculos fazendo força, mas o esqueleto sustentando o corpo, enquanto os músculos participam instantaneamente apenas quando necessário. Meus ombros erguidos, cintura rígida e joelhos carregados equivaliam a travar todas as articulações. Nesse estado, a força integrada não pode surgir, porque a força já foi “cortada” entre as articulações e não consegue chegar ao chão.

Dou um exemplo que verifiquei repetidamente no treino. No início, em Santishi, eu “segurava” a mão da frente e “sustentava” a mão de trás; as escápulas não se abriam e todo o peso da parte superior do corpo recaía sobre os braços. Parecia que minha “força” estava nos braços, mas a dor e o inchaço deles mostravam justamente que ela parava na cavidade dos ombros. A verdadeira força integrada deveria formar uma cadeia completa: empurrar o chão com a planta dos pés, girar os quadris, torcer a cintura, impulsionar pelas costas, ombro, cotovelo e mão. Naquela época eu não cumpria sequer o primeiro elo. Por quê? Porque meu corpo inteiro “pensava em fazer força”; eu usava o cérebro para comandar os músculos a manter a postura, em vez de deixar os ossos “assentarem” nela. Zhao Hongwei e Lam Man Fai foram muito pacientes. Não me obrigavam a perseguir um suposto “padrão” em Santishi; repetiam no treino diário: “Não faça força. Relaxe.” Eu não entendia: Xingyi Quan não deveria ser vigoroso e poderoso? Por que os mestres sempre pediam relaxamento? Relaxado ainda haveria força?

Com essa dúvida, durante anos oscilei entre Santishi e o punho das Cinco Fases. Quando não conseguia permanecer em Santishi, queria praticar as Cinco Fases; quando elas pareciam vazias, voltava à postura. Esse “andar em círculos” desperdiçou muito tempo e fez meu corpo oscilar entre “tensão” e “moleza”, sem encontrar o estado “vivo, mas não rígido”. Até que

decidi interromper todo o treino de Xingyi e reconstruir a estrutura corporal a partir do fundamento mais básico: o Mabu.

Capítulo III — Mabu



Figura 1 — Treino do autor em Siping Ma à beira-mar

A decisão de “deixar o Xingyi de lado e concentrar-me no Mabu” não veio de instrução do mestre, mas de um julgamento intuitivo após muitos anos de treino. Desde 1992, quando comecei com o Grão-Mestre Lam Man Fai, já pratico há mais de trinta anos; e, desde que me mudei para a costa de Sydney, levanto-me às 4h45 da manhã e caminho para o litoral para treinar, faça chuva ou faça sol, há mais de sete anos. A entrada do Mabu em minha rotina não alterou meu ritmo de vida; foi um ajuste estrutural natural dentro de um caminho que eu já percorria havia mais de sete anos.

Percebi então que a distribuição de peso “três à frente, sete atrás” de Santishi é, em essência, um desafio de equilíbrio assimétrico. Eu ainda não havia estabilizado nem a base inferior simétrica mais elementar e já queria saltar para uma estrutura dinâmica assimétrica: havia um erro de ordem. O que realmente me fez interromper o Xingyi, porém, foi o medo interior. Perguntava-me repetidamente: se eu parar Santishi, meu corpo regredirá? (Na verdade, eu ainda nem tinha entrado pela porta.) E se eu passar um ou dois anos no Mabu e descobrir que foi novamente perda de tempo? Cheguei a suspeitar que minha idade fosse avançada demais, que ossos e tendões já estivessem velhos e eu jamais conseguisse desenvolver a “força interna” descrita pelas artes tradicionais. Naquele período, as posturas ficavam cada vez mais cansativas; todas as manhãs, diante daquele espaço aberto à beira-mar em Sydney, havia sempre uma incerteza. No fim, convenci-me por uma razão simples: se eu não conseguia permanecer em Santishi, minha estrutura estava errada. Continuar acrescentando as Cinco Fases sobre uma estrutura incorreta apenas ampliaria o erro. Não havia saída: precisava parar e reconstruir a base desde o início.

No início de 2023, comecei um treinamento verdadeiramente sistemático de Mabu em Ramsgate Beach, Sydney. Levantava-me por volta das 5h, faça chuva ou faça sol. As manhãs à beira-mar podiam ser silenciosas como um espelho ou varridas por ventos fortes; a temperatura variava de cerca de 20 °C no verão a 7 °C no inverno. Eu permanecia na relva usando apenas roupa leve e de secagem rápida de verão, sem isolamento térmico, sentindo as plantas dos pés junto ao solo. O requisito do Mabu é simples: pés paralelos, aproximadamente à largura dos ombros, joelhos flexionados e corpo abaixado. Mas só a persistência prolongada revela a profundidade de um movimento tão simples. No início, em postura alta — joelhos apenas ligeiramente flexionados e pouca descida, portanto de baixa intensidade — eu conseguia resistir trinta minutos, mas com tremores intensos e sustentando tudo à força. Por que as pernas tremiam? Porque eu usava músculos para me sustentar: os quadríceps permaneciam contraídos para impedir o corpo de descer; os gastrocnêmios trabalhavam intensamente para manter o equilíbrio; os pés faziam microajustes constantes dentro dos sapatos. Era uma forma de “os músculos lutarem contra a gravidade”, extremamente ineficiente e dispendiosa. Mais importante: esse estado de “oposição” causava diretamente um problema — as articulações dos quadris ficavam bloqueadas.

A chave do Mabu não está, na verdade, nas pernas, mas nos quadris. Quando as articulações dos quadris se abrem, a pelve pode sustentar a parte superior do corpo com estabilidade, como uma tigela. Quando se bloqueiam, o peso só pode pressionar os joelhos; os joelhos doem, as pernas ficam doloridas e os músculos tremem. No início do meu Mabu também passei por uma fase em que os joelhos recebiam a carga. Primeiro pensei que a postura estivesse errada; depois descobri que o verdadeiro problema era que eu “sentava” de modo errado — usava os joelhos para “empurrar” o corpo, em vez de “sentar” o corpo nos quadris. Só quando passei a incluir no cotidiano muitos exercícios de “abertura dos quadris sentado” — sentado numa cadeira, pernas afastadas, joelhos orientados na direção dos pés, tronco inclinado à frente para sentir uma abertura lenta e profunda na virilha — esse desconforto que penetrava músculos e ossos começou a abrir minhas articulações, naturalmente rígidas. Esse processo está amplamente registrado em meus diários de treino. Não é uma técnica isolada, mas um sinal de “crescimento do gongfu”: quando surgem acidez, pressão e até leve pontada no fundo da virilha, a estrutura está passando da “compensação muscular” para a “sustentação esquelética”.

Após cem dias de Mabu, eu já conseguia permanecer mais de trinta minutos em postura média-baixa sem tremor evidente. Não corri, porém, atrás da postura baixa (Siping Ma). Mantive a postura alta e concentrei toda a atenção na coordenação entre “sustentação do peso pelos quadris” e “relaxamento dos joelhos”. Quando os quadris sustentam o peso, os joelhos podem relaxar naturalmente; quando os joelhos relaxam, os quadris podem naturalmente sustentar o peso. Essa relação de intertravamento é o único núcleo que precisa ser continuamente sentido no Mabu. No segundo ano — após completar dois anos de treino matinal contínuo — meu corpo apresentou um avanço claro: eu conseguia fazer Siping Ma, uma postura baixa com as coxas quase paralelas ao chão e joelhos próximos de noventa graus, durante oito minutos, sem tremor nem fadiga. O ciclo respiratório mantinha-se naturalmente em cerca de 9,5 segundos por respiração, com frequência cardíaca máxima em torno de 133 bpm. Esses dados não foram medidos em laboratório, mas registrados em tempo real pelo meu relógio inteligente durante o treino à beira-mar. Um ciclo de 9,5 segundos significa que cada respiração já se prolongava bastante, com grande amplitude de movimento do diafragma, e o corpo se encontrava num estado de “baixo consumo e alta oferta de oxigênio”.

Quando voltei a Santishi depois de chegar a esse nível no Mabu, a diferença de sensação foi fundamental. A distribuição “três à frente, sete atrás” de Santishi surgia quase automaticamente sobre a base criada pelo Mabu — sobretudo pela estrutura de “tigela de sustentação” formada após a abertura dos quadris. Os três décimos de vazio na perna da frente e os sete décimos de solidez na de trás já não eram uma distribuição deliberada, mas uma inclinação que surgia naturalmente da rotação da pelve. Em outras palavras, o Mabu não treina “pernas”, mas “quadris”; Santishi também não depende do “apoio das pernas”, mas do “posicionamento dos quadris”. A “raiz” adquirida no Mabu transforma-se em “eixo” em Santishi. Mesmo nesse estágio, porém, não voltei apressadamente às formas do Xingyi. Decidi avançar mais um passo: treinar o Danti Duli de olhos fechados — postura independente sobre uma perna — usando o “limite de equilíbrio” assimétrico para desenvolver ainda mais meu sistema proprioceptivo.

Capítulo IV — Danti Duli de olhos fechados

Depois da verificação sistemática do Mabu, comecei um treino que para muitas pessoas parece quase “incompreensível”: o Danti Duli de olhos fechados. “Danti Duli” é uma expressão habitual de meu sistema pessoal; em essência, trata-se de permanecer sobre uma só perna, com as mãos naturalmente como se abraçassem uma bola ou relaxadas ao lado do corpo, olhos fechados, mantendo o equilíbrio apenas com as plantas dos pés e o sistema vestibular. Por que passar do Mabu para uma perna só? Porque, embora em Santishi o peso “três à frente, sete atrás” recaia principalmente sobre a perna traseira, o toque vazio da perna dianteira — aquela sensação sutil de “pisar em gelo fino” — exige altíssima percepção de equilíbrio, e essa percepção é levada ao limite com os olhos fechados. Quando comecei, meu ponto de partida era muito baixo: na primeira tentativa, em menos de trinta segundos meu corpo começou a oscilar e instintivamente abri os olhos para buscar uma referência. Não era medo; sem informação visual, o corpo ainda não conseguia, em tão pouco tempo, manter a postura apenas pelo feedback de pressão das plantas dos pés.

Para romper esse limite, passei muito tempo “recalibrando” a sensibilidade das plantas dos pés. O método era simples: todos os dias, depois do Mabu à beira-mar, procurava um trecho relativamente plano de relva, ficava sobre uma perna, fechava os olhos e tentava prolongar o tempo — de menos de um minuto para três, cinco e dez minutos. Nesse processo, notei algo muito interessante: o “limite” da permanência sobre uma perna de olhos fechados não está na resistência da perna, mas na capacidade do cérebro de “filtrar sinais”. Sem visão, o cérebro recebe inúmeros sinais sutis de pressão vindos da planta do pé, tornozelo, joelho e quadril. Se tenta processar tudo ao mesmo tempo, o corpo oscila por “sobrecarga de sinais”. Quando aprende gradualmente a filtrar os sinais irrelevantes e concentrar-se apenas no “centro de pressão” essencial da planta do pé, a capacidade de equilíbrio dá um salto qualitativo.

Após cerca de um ano de treino contínuo, meu recorde de Danti Duli de olhos fechados chegou a 75 minutos consecutivos sobre a perna esquerda, sem que o pé direito tocasse o chão em nenhum momento. Não foi um desafio levado ao limite absoluto, mas um resultado alcançado naturalmente com o corpo estável, sem interferência externa e encerrado por decisão própria. Ou seja, parei aos 75 minutos não porque não conseguisse continuar, mas porque considerei que o registro já era suficiente como verificação empírica. No artigo «Danti Duli de olhos fechados por 75 minutos», registrei a sessão completa, baseada em vídeo contínuo de alta definição, sem cortes, sem apoio externo, equipamento auxiliar ou

feedback visual. Para mim, foi uma confirmação corporal importante: a estrutura de sustentação pelos quadris construída no Mabu permanecia estável mesmo na assimetria extrema de apoio sobre uma perna. O treino também me deu uma compreensão corporal real dos “três décimos de peso” do pé dianteiro em Santishi: ele não deixa de sustentar peso; sua sustentação é “dinâmica”, como um tentáculo explorador pronto para avançar ou recuar, e não como um ponto fixo de apoio. Levei quase dois anos para completar o treino simétrico da base inferior com Mabu e o treino assimétrico de equilíbrio com Danti Duli de olhos fechados. Então decidi fazer algo que sempre quis, mas nunca ousara: voltar a Santishi, não com a mentalidade de “iniciante”, mas com uma estrutura corporal já remodelada, para enfrentar novamente a postura que antes me deixava dolorido após apenas dois minutos.

Capítulo V — Passo sem raiz

Antes de voltar a Santishi, fiz ainda outra coisa: treinei o passo sem raiz. “Passo sem raiz” é minha descrição de uma forma de caminhar com os calcanhares elevados, usando a elasticidade e a aderência do antepé ou de toda a planta, mantendo o centro de gravidade em apoio dinâmico no antepé. À primeira vista, pode parecer “andar na ponta dos pés” ou “flutuar”, mas, quando realmente treinado, é completamente diferente: não depende da força dos músculos da panturrilha, e sim da aderência da planta e do impulso da região de Yongquan, usando a reação do solo para produzir a progressão natural de cada passo. Não o treinei numa sala de treino, mas na vida cotidiana. Transformei o caminhar com os calcanhares elevados em minha forma habitual de andar: de passeios perto de casa ao treino matinal à beira-mar, de compras a passear com o cão, quase toda caminhada era feita assim. No começo, a parte anterior das pernas ficava nitidamente dolorida, porque “agarrar o chão com a planta e elevar ligeiramente o calcanhar” difere totalmente da marcha instintiva de “tocar com o calcanhar, rolar para a planta e impulsionar com os dedos”. Após cerca de dois ou três meses, essa dor desapareceu e foi substituída por uma sensação de “passos muito leves, mas cada um assentado com firmeza”. Já não parecia que eu “tentava” andar sem raiz; o corpo escolhia sozinho esse padrão. Para mudanças rápidas de direção, partidas súbitas ou longas caminhadas, esse passo “sem raiz” exigia muito menos esforço do que caminhar pousando toda a planta.

O que realmente me convenceu de que o passo sem raiz havia “entrado no corpo” foi uma experiência ao ar livre totalmente casual. No fim de setembro de 2025, viajei pelo norte da Europa durante 28 dias, carregando cerca de 10 kg diariamente e caminhando o tempo todo com o passo sem raiz, entre 15.000 e 20.000 passos por dia. Na Noruega, um dos dias incluía ida e volta ao Preikestolen, uma trilha acidentada sobre a crista, que para turistas comuns leva cerca de 2,5 horas em cada sentido, aproximadamente cinco horas no total. Naquele dia, carregando 10 kg, completei o percurso em cinco horas e meia sem me sentar para descansar uma única vez; apenas permaneci algum tempo à beira de um penhasco apreciando a paisagem. No dia seguinte, caminhei mais cerca de 20.000 passos com o mesmo padrão, sem dor, fadiga ou desconforto. Essa experiência me deu uma confirmação corporal mais direta que qualquer dado de postura: o passo sem raiz não treina a passada, mas a “elasticidade fascial”. Quando se deixa de “empurrar” o chão com a panturrilha e se passa a “recebê-lo” com a aderência da planta, permitindo que o corpo, como uma mola, absorva e devolva a reação do solo a cada aterrissagem, torna-se possível caminhar por longos períodos e em alta intensidade sem aumentar a carga cardíaca. Para compreender Santishi, isso me mostrou que o “toque vazio do pé dianteiro” não significa “sem peso”, mas “sustentação dinâmica”: a

passagem de “vazio” para “cheio” e novamente “vazio”, em intervalo mínimo, exige apenas um ajuste sutil de pressão na planta. O passo sem raiz é, por si só, uma miniatura de “Santishi em movimento”.

Capítulo VI — Usar o guarda-chuva como lança

Depois de dois anos construindo a base com Mabu, do treino de equilíbrio com Danti Duli de olhos fechados e da força integrada dinâmica do passo sem raiz, meu corpo já sentia Santishi de forma completamente diferente. Contudo, o que realmente me fez assimilar sua estrutura foi uma tentativa casual de “usar o guarda-chuva como lança (ou o bastão como lança)”.

O Xingyi Quan deriva da técnica da lança — uma das lógicas centrais de sua origem. Os antigos diziam “retirar a lança e convertê-la em punho”: primeiro adquirir a força integrada da grande lança, depois largá-la e incorporar sua intenção ao punho. Eu, porém, tinha uma dificuldade persistente: nunca treinei a grande lança nem tive condições de fazê-lo. Os antigos podiam praticar dez horas por dia e repetir o grande bastão sob supervisão do mestre; os modernos não dispõem dessas condições. Então, “retirar a lança e convertê-la em punho” seria para meu corpo uma lenda impossível de reproduzir? Pensei nisso por muito tempo sem encontrar resposta, até que um dia peguei casualmente um guarda-chuva longo e fechado e assumi Santishi. De repente percebi que não precisava de uma lança verdadeira: bastava um objeto capaz de simular o “comprimento” e o “centro de gravidade” de uma lança para voltar a sentir como a “força da lança” se transmite pelo corpo.

Antes de pegar esse guarda-chuva, eu já havia treinado por algum tempo o grande bastão vibratório de Tai Chi, com 4,5 metros. Sua inércia é enorme; o peso da extremidade produz grande momento de alavanca durante o movimento. Se ombro, cotovelo ou punho travam ou aplicam força local, o bastão oscila violentamente e a força não chega à ponta. Ele me obrigava a começar pela planta dos pés e passar por quadris, cintura, costas, ombro e cotovelo, fazendo a cadeia inteira “enviar” a força como um tubo contínuo, em vez de “empurrá-la” com os braços. Esse treino criou memória corporal da “transmissão de força integrada”. Por isso, quando mais tarde peguei o guarda-chuva fechado, meu corpo produziu imediatamente uma resposta comparativa: a inércia do grande bastão desaparecera, mas o comprimento físico do guarda-chuva permanecia.

Fiz então um experimento: todos os dias, após o Mabu, segurava o guarda-chuva longo e fechado em Santishi, tentando reproduzir com precisão a condição de “segurar uma lança”: a mão dianteira como ponta da lança, a traseira como se segurasse sua borla; a força do pé traseiro contra o chão passava pela rotação da cintura e dos quadris para ombro, cotovelo e mão, reunindo-se por fim na ponta do guarda-chuva. O efeito superou minhas expectativas. Sem o guarda-chuva, era fácil deixar os braços “flutuarem” — mão dianteira alta demais, traseira baixa demais, escápulas sem abrir completamente. Com o guarda-chuva, seu comprimento físico calibrava imediatamente minhas coordenadas espaciais: longe demais, perdia o centro; perto demais, não podia perfurar. A mão traseira caía naturalmente à altura de segurar a borla; alta demais, o cotovelo ficava suspenso; baixa demais, o ombro travava. Quase não precisava pensar deliberadamente em “afundar os ombros e deixar cair os cotovelos” ou “conter o peito e expandir as costas”: com o guarda-chuva na mão, as mãos encontravam naturalmente a posição correta.

Do grande bastão de 4,5 metros ao guarda-chuva fechado, peso e comprimento diminuíram drasticamente, mas a lógica de treino permaneceu contínua. O grande bastão ensina a “não ser desviado pela inércia”: um pequeno erro estrutural faz a extremidade “chicotear” e a força se rompe na cavidade do ombro. O guarda-chuva ensina a “não ser enganado pela leveza”: justamente por ser leve, é mais fácil sustentá-lo com força bruta dos braços; quando isso acontece, a ponta oscila sem controle e revela o ponto de ruptura da cadeia. O pesado impõe; o leve denuncia. Juntos, tornam mais fácil compreender corporalmente o que significa “a força nasce nos pés e atravessa até as pontas dos dedos”.

Esta é uma das verificações centrais que registrei em detalhe em «Cultivando a Verdadeira Essência do Xingyi e do Tai Chi através do Punho, da Espada e da Lança».

No processo de “usar o guarda-chuva como lança (ou o bastão como lança)”, desenvolvi algo ainda mais importante: o ponto de partida da força realmente não está nos braços, mas no instante em que o calcanhar traseiro empurra o chão. Em Santishi com o guarda-chuva, a estabilidade da ponta dependia inteiramente de o pé traseiro estar ou não firmemente conectado ao solo. Se flutuava, a ponta oscilava; se empurrava com firmeza, ela apontava para o alvo com a estabilidade de uma baioneta. Isso me fez compreender por completo: a mão dianteira de Santishi não “sustenta” uma postura com a mão; ela “envia” uma força a partir do pé traseiro. Toda a cadeia — pé, quadril, cintura, ombro, cotovelo e mão — deve transmitir até as pontas dos dedos, como uma haste rígida, a força do pé traseiro contra o chão. “Usar o guarda-chuva como lança” foi uma virada essencial em meu percurso: passei de “procurar sensação no ar” a “procurar estrutura num objeto real”. Com a lança na mão, as mãos encontram naturalmente a posição correta; com a lança na mão, a força encontra naturalmente a direção de transmissão.

Contudo, preciso esclarecer algo. Meu verdadeiro objetivo ao segurar um guarda-chuva em Santishi não era desenvolver alguma “força de lança”, muito menos tornar-me especialista em lança. O objetivo era apenas um: corrigir a estrutura da forma. Em minhas mãos, o guarda-chuva ou o bastão é uma “régua física” e um “monitor espacial”.

Primeiro, impede que minhas mãos “fltuem” para fora.

Sem o guarda-chuva, é fácil ultrapassar o limite ou recolher demais as mãos. O comprimento físico do guarda-chuva desenha uma linha vermelha absoluta: longe demais, o centro se rompe; perto demais, a força se interrompe. Com ele na mão, não há oportunidade de colocar as mãos numa posição “que parece correta, mas na verdade está errada”.

Segundo, corta a força bruta dos meus braços.

Basta sustentar rigidamente com os músculos dos braços para a ponta do guarda-chuva oscilar intensamente. Ele funciona como um alarme implacável: assim que os músculos “explodem” em esforço, a oscilação avisa imediatamente que a força se rompeu no ombro. Para mantê-lo estável, sou obrigado a abandonar a compensação dos braços e reaprender a empurrar o chão com o pé traseiro, “vertendo” o peso até as pontas dos dedos.

Terceiro, faz meu cérebro parar de comandar em excesso.

Antes, durante a postura, eu repetia mentalmente “afundar ombros, baixar cotovelos, conter peito, expandir costas”; quanto mais repetia, mais rígido ficava. Com o guarda-chuva, preciso concentrar-me em uma única coisa: a ponta está estável? Quando a consciência se desloca “do interior do corpo” para “o objeto real na mão”, as tensões instintivas desnecessárias caem por si mesmas.

Usar o guarda-chuva como lança fez-me compreender a função dos instrumentos na calibração de uma forma estática, mas a estrutura instrumental em movimento exige outra verificação. No treino de espadas duplas de Tai Chi, uso um par com pesos e comprimentos diferentes à esquerda e à direita e forço continuamente a troca entre as mãos. Essa carga dinâmica assimétrica obriga o corpo a encontrar novos pontos de equilíbrio durante o movimento — isto é, a verificar, no processo de troca das duas espadas, se a estrutura de sustentação pelos quadris continua válida diante de momentos dinâmicos. Em registros posteriores, tratarei especificamente dessa verificação estrutural por meio das espadas duplas.

Capítulo VII — A ruptura decisiva

Com base na compreensão adquirida ao “usar o guarda-chuva como lança (ou o bastão como lança)”, continuei treinando por algum tempo. Finalmente, numa manhã comum, quando assumi Santishi à beira-mar, meu corpo passou por uma mudança sem precedentes. Nada havia de especial naquele dia. Como sempre, concluí a preparação com Mabu e entrei na posição inicial: pé dianteiro explorando, pé traseiro empurrando o chão, mão dianteira elevada, mão traseira protegendo o peito. Eu havia feito esses movimentos inúmeras vezes, mas dessa vez o feedback corporal era totalmente diferente. Mãos, braços, ombros, cintura e pernas já não faziam força. Não era “relaxamento” deliberado nem uma ordem mental de “não ficar tenso”; o corpo entrou sozinho num estado de “não usar força”. As escápulas afundaram naturalmente, o peso dos braços caiu sobre cintura e quadris, os joelhos permaneceram ligeiramente flexionados sem travar, e a sensação de apoio do pé traseiro já não vinha da contração muscular, mas do suporte ósseo — o calcanhar parecia uma coluna de carga diretamente apoiada no chão.

Fiquei ali. Passaram dez minutos, depois vinte, e nenhuma parte do corpo apresentou dor, fadiga ou rigidez. Naquele instante percebi que finalmente havia encontrado o limiar do Xingyi Quan. Esse estado não veio de “imaginação” nem de “condução pela intenção”; resultou da sobreposição de tudo que treinei antes — sustentação pelos quadris no Mabu, percepção de equilíbrio no Danti Duli de olhos fechados, elasticidade fascial no passo sem raiz e orientação da intenção da lança ao “usar o guarda-chuva como lança”. Quando todas essas estruturas básicas estavam presentes, o estado de “não usar força” de Santishi emergiu naturalmente. Mais tarde registrei essa experiência em «Gongfu é Vida». Naquele momento, soube que havia encontrado a porta do Xingyi: nenhuma parte do corpo fazia força; apenas os dois calcanhares sustentavam o peso. Permaneci vinte minutos sem dor ou fadiga. Esse estado marca o surgimento da “força óssea”: os músculos deixam de lutar contra a gravidade, e o corpo passa a ser sustentado pela estrutura óssea e pela tensão passiva das fâscias. A postura deixa de ser “consumo” e torna-se “poupança”.

Finalmente compreendi o verdadeiro significado da frase do mestre: “Com o tempo, o gongfu entra naturalmente no corpo.” Por que ele não me disse diretamente “sustente o peso pelos quadris”? Por que não corrigiu logo meu estado de “alerta máximo”? Agora entendo: não era falta de explicação; enquanto o corpo não alcança aquele estado, a explicação não é compreendida e tampouco pode ser executada. Muitas vezes, a transmissão das artes tradicionais não ocorre pela linguagem: primeiro o corpo precisa “chegar” àquele estágio; então uma indicação simples pode “ligar” tudo imediatamente. Se em 2007 eu tivesse ouvido as quatro palavras “sustentação pelos quadris”, meu corpo ainda as teria traduzido como “faça força para afundar os quadris” — continuaria sendo trabalho muscular. Quando o corpo

não chegou, as palavras não entram. Esta foi a compreensão mais profunda de toda essa experiência.

Capítulo VIII — Respiração

Nesse estágio, surgiu ainda uma questão que me importa muito. Ao conhecerem meus resultados, muitas pessoas perguntam “como concentro a intenção no dantian” ou “como conduzo o qi com a intenção”. Minha resposta é sempre a mesma: nunca concentro a intenção no dantian e nunca conduzo o qi pela intenção. Para muitos praticantes isso pode soar “rebelde”, pois em diversos sistemas internos “guardar a intenção no dantian” é quase uma passagem obrigatória para o “gongfu interno”. No meu caso, porém, foi precisamente ao abandonar essa fixação que entrei verdadeiramente no estado estrutural do corpo. Minha razão é simples: concentrar a intenção no dantian pode tornar-se uma “fixação mental localizada”; ao prender a atenção numa região, pode-se acabar “represando” ali qi e sangue. O verdadeiro “qi” — se quisermos usar essa palavra — é, para mim, uma “pressão fluida interna” produzida espontaneamente quando o esqueleto está alinhado, a respiração é profunda e longa e as fáscias estão livres. Ele não é “conduzido” pela mente; é liberado pelo relaxamento.

Meu ciclo respiratório médio de 8,8 a 9,5 segundos não resulta de concentrar a intenção no dantian, mas de uma estrutura corporal suficientemente aberta. A diferença de pressão entre tórax e abdome cria um “efeito de fole”, e a respiração torna-se naturalmente profunda e longa. O ponto Baihui aquece e transpira levemente durante a postura não porque eu “concentre a intenção em Baihui”, mas porque, quando qi e sangue preenchem a região, ela reage espontaneamente. Registrei isso sistematicamente em «Breve análise de Xuling Dingjin» e «A Origem do Danti». Considero a “concentração da intenção” uma ferramenta; quando se encontra o estado em que “o corpo funciona sozinho sem precisar concentrar a intenção”, a ferramenta pode ser deixada de lado. É preciso esclarecer que este é um método formado por meu treino pessoal de longo prazo e não representa outros sistemas de transmissão. Não nego a utilidade de concentrar a intenção no dantian para orientar iniciantes em determinadas fases; mas, em minha verificação estrutural pessoal, quando o esqueleto já consegue sustentar o peso por si, a respiração e a circulação de qi e sangue acontecem automaticamente, sem intervenção mental adicional.

Capítulo IX — Homologia entre Tai Chi e Xingyi

Depois de alcançar certo grau de maturidade, minha formação como herdeiro da linhagem ortodoxa do Tai Chi Chen-Wu começou a exercer um papel direto. Durante Santishi, percebi de repente que essa postura não era isolada: ela compartilha essencialmente o mesmo modelo esquelético com a abertura “Abraçar as Sete Estrelas” do Tai Chi Wu e com “Agarrar a Cauda do Pardal” do Tai Chi Chen. Pela primeira vez entendi que não eram três movimentos, mas três manifestações de uma mesma estrutura corporal. Por quê? Porque a distribuição “três à frente, sete atrás” de Santishi aparece em “Abraçar as Sete Estrelas” como um estado de reserva com “pé traseiro cheio, pé dianteiro vazio”; em “Agarrar a Cauda do Pardal”, aparece como “Peng recolhido” e “pronto para emitir”. Santishi é uma “postura de baioneta”; “Abraçar as Sete Estrelas” é a “postura de prontidão em versão Tai Chi”; “Agarrar a Cauda

do Pardal” é a “versão dinâmica da mesma estrutura”. A lógica da base é a mesma: “quadril traseiro sustentando o peso, perna dianteira explorando vazia”, formando um arco-mola pronto para disparar.

Registre essa compreensão tanto em «Cultivando a Verdadeira Essência do Xingyi e do Tai Chi através do Punho, da Espada e da Lança» quanto em «Breve biografia do mestre de Tai Chi Li Jingwu — História moderna do Tai Chi Chen-Wu». Li Jingwu foi um grande mestre que integrou as escolas Chen, Wu, Yang e Sun. Como discípulo de segunda geração em sua linhagem, posso tocar simultaneamente as linhas da 12.^a geração Chen e da 6.^a geração Wu. Isso permitiu-me reexaminar a estrutura do Xingyi a partir do Tai Chi: a mão dianteira de Santishi, avançando como ponta de lança, corresponde no Tai Chi à “forma estabilizada de Peng”; a mão traseira, envolvendo como se segurasse a borla da lança, corresponde ao “início de Lü”. Por caminhos diferentes, os três apontam para a mesma coisa: “sustentação estrutural do peso”.

A mesma homologia foi confirmada no treino das espadas duplas de Tai Chi com borlas de comprimento médio-longo que desenvolvi. As borlas são ligeiramente mais curtas que as lâminas e sua inércia fica atrasada em relação ao movimento das espadas. Quando minha estrutura de sustentação pelos quadris está estável e a força se transmite da planta dos pés, pela cintura e quadris, até a ponta da espada, as borlas acompanham naturalmente como caudas conduzidas pelo fluxo de ar, com arcos redondos e ritmo uniforme. Mas basta um mínimo de força localizada no ombro ou cotovelo para a borla imediatamente flutuar, enrolar-se na lâmina ou até atingir o próprio corpo. A borla não mente: amplia cada ruptura da cadeia de transmissão. A estrutura que passa no teste das espadas duplas com borlas longas é, ao voltar a Santishi, o mesmo estado de “nenhuma parte do corpo fazendo força e os dois calcanhares sustentando naturalmente o peso”. O instrumento é extensão da postura; a postura é o destino do instrumento. Ambos compartilham o mesmo esqueleto.

A comparação estrutural específica entre Xingyi e Tai Chi nesse aspecto será desenvolvida em artigos temáticos posteriores, para manter o foco deste texto.

Capítulo X — Uma lança nas mãos

Depois de concluir todas as verificações acima, extraí de meu sistema de treino uma síntese muito curta, mas de grande significado pessoal: com uma lança nas mãos, as mãos naturalmente encontram a posição correta. Parece uma frase literária, mas em minha experiência corporal possui fundamentos físicos e estruturais muito concretos.

Primeiro, o comprimento físico da lança calibra diretamente as coordenadas espaciais de Santishi. Ao segurar um guarda-chuva ou bastão, a mão dianteira não pode ir longe demais, pois se perde o centro de gravidade; tampouco pode ficar perto demais, pois não se consegue perfurar. O comprimento do instrumento obriga automaticamente os braços a encontrar a posição mais natural entre “cotovelos caindo” e “ombros afundando”.

Segundo, a estrutura da lança obriga a força a transmitir-se da planta dos pés às pontas dos dedos. Com uma lança, não se pensa em “empurrar” a ponta com os braços — isso a faria oscilar. Naturalmente, usa-se o pé traseiro contra o chão, gira-se cintura e quadris e “verte-se”

o peso de toda a coluna e do tronco até a ponta. Esse processo de “verter” é a base física da “força integrada” em Santishi.

Terceiro, a existência da lança fornece uma âncora concreta para a “intenção”. O Xingyi Quan diz “punho sem punho, intenção sem intenção”, mas o que mais falta ao iniciante é um ponto de apoio para a intenção. Com um instrumento nas mãos, a mente ganha um “alvo” real: cada ajuste da postura serve para apontar a ponta ao objetivo e manter o corpo da lança estável. Essa busca pelo “real” é cem vezes mais precisa do que imaginar abstratamente “o qi afundando no dantian”. Portanto, se hoje alguém me perguntasse como ensinar Santishi a um iniciante, eu diria: dê-lhe um bastão e faça-o assumir Santishi. Sem falar em afundar os ombros e baixar os cotovelos, eles naturalmente afundarão; sem falar em conter o peito e expandir as costas, o corpo naturalmente encontrará isso.

Capítulo XI — O dilema do homem moderno

Depois dessas reflexões, quero acrescentar uma observação de ensino: por que é cada vez mais difícil para o homem moderno assumir Santishi? A meu ver, o problema não está na postura em si, mas no fato de que nossos corpos foram profundamente transformados pelo modo de vida moderno.

A maior parte das pessoas modernas passa grande parte do tempo sentada no trabalho. Os quadris permanecem flexionados por longos períodos; glúteo máximo e rotadores externos profundos são inibidos; as articulações dos quadris ficam cada vez mais rígidas e com menor amplitude. Ao mesmo tempo, joelhos e tornozelos suportam muita pressão estática. Essa estrutura de “quadris rígidos e joelhos soltos” é precisamente uma fraqueza fatal em Santishi, porque impede a “sustentação pelo quadril posterior”. Ao tentar sentar para trás sem abrir os quadris, o peso só pode cair sobre os joelhos; quando eles recebem a carga, o corpo instintivamente usa os músculos da panturrilha para “segurar”. Por isso, ao assumir Santishi, muitos modernos sentem dor nos joelhos, tremor nas pernas ou acidez e pressão após pouco tempo. Não é falta de esforço nem excesso de dificuldade da postura; é que a estrutura corporal foi “domesticada” pela vida moderna até perder a capacidade de sustentar o peso dessa maneira.

Ao treinar à beira-mar em Sydney, vejo frequentemente idosos e jovens exercitando-se pela manhã. Na maioria, a marcha, a postura sentada e a postura em pé revelam quadris bloqueados, centro corporal frouxo e centro de gravidade elevado. Isso não é culpa deles; é uma “remodelação” corporal produzida pela civilização moderna. Por isso, para o homem moderno, a primeira questão em Santishi não é “a postura está correta?”, mas “os quadris ainda conseguem abrir?”. É por essa razão que coloco o Mabu e a abertura dos quadris sentado antes de Santishi. Somente restaurando primeiro a capacidade estrutural de sustentação das articulações dos quadris é que Santishi pode realmente entrar no corpo.

Capítulo XII — Conclusão

Quero resumir todas as minhas reflexões em uma frase: “Santishi é uma postura de combate com baioneta.”

O grande bastão de 4,5 metros, o grande sabre Chunqiu, as espadas duplas com borlas longas e o guarda-chuva longo fechado acompanharam todo o meu processo de verificação, da “compensação muscular” à “sustentação esquelética”. Cada instrumento revelou, por ângulos diferentes, falhas em minha estrutura e, por fim, todos deram o mesmo feedback de “conexão” sobre o mesmo esqueleto de sustentação pelos quadris. Santishi não é simplesmente “ficar em postura”; é “segurar a lança pronto para disparar”. A mão dianteira é a ponta da lança, a traseira segura a borla, o pé traseiro contra o chão “envia a lança”, o pé dianteiro toca vazio para “explorar o caminho”; a pessoa inteira é como um rifle com baioneta montada. Santishi não é “preparar-se para a guerra”, mas “permanecer continuamente em estado de combate”. Com a lança na mão, as mãos encontram naturalmente a posição correta; com raiz sob os pés, a força passa naturalmente do chão às pontas dos dedos; quando o corpo completou sua “remodelação estrutural”, permanecer em Santishi deixa de ser “treino” e torna-se “repouso”.

Após dois anos construindo a base com Mabou, remodelando o equilíbrio com Danti Duli de olhos fechados, treinando força integrada dinâmica com o passo sem raiz e conectando a intenção da lança por meio de “usar o guarda-chuva como lança”, finalmente transformei Santishi de uma “sensação de impotência com o corpo inteiro tenso” num estado em que “nenhuma parte do corpo faz força e os dois calcanhares sustentam naturalmente o peso”. Não foi uma “iluminação súbita” instantânea, mas um processo gradual e longo, composto por incontáveis manhãs em que me levantei às cinco horas.

Preciso dizer com honestidade: entre todas as áreas em que atuo, as artes marciais são a mais fraca; e, dentro do meu sistema marcial, o Xingyi Quan é novamente o elo mais fraco. Não é falsa modéstia, mas uma avaliação lúcida de minha capacidade real de combate. Justamente por ser meu campo mais fraco, consegui enxergar com maior clareza todo o caminho que percorri de “não saber” a “saber”.

Ao longo de muitos anos de prática, minha compreensão mais profunda foi esta: o mestre pode corrigir os movimentos do discípulo, mas jamais pode corrigir diretamente sua sensação interna. O movimento é externo: pode ser visto pelos

olhos e corrigido por palavras. A sensação é interna: esconde-se nas ordens do sistema nervoso, no instante em que um músculo se contrai ou não, na reação instintiva de uma articulação que trava ou relaxa. O mestre pode pressionar seus ombros para baixo, mas não pode dizer se, quando você sente o ombro “afundar”, seu cérebro emitiu uma ordem de fazer força ou uma ordem de soltar. Essa lacuna o mestre não consegue atravessar; somente o discípulo pode atravessá-la sozinho ao longo de uma prática prolongada.

Por isso escrevo este artigo não para provar que sou um grande lutador, nem que um método é superior a outro, nem para criar uma nova teoria marcial. Escrevo para oferecer a cada pessoa que enfrenta Santishi sozinha uma “régua com a qual possa corrigir a própria sensação interna”: verificar, pela estabilidade da ponta do guarda-chuva, se a mão está flutuando; pela dor nos joelhos, se os quadris estão sustentando o peso; pela profundidade da respiração, se o corpo realmente se soltou. Quando o mestre não está presente, esses feedbacks físicos permitem examinar o próprio corpo.

Existem muitas escolas de Xingyi Quan no mundo e não há um padrão absoluto. O padrão de uma escola é forma; a essência estrutural é a lei comum. Se você desenvolver sustentação pelos quadris, suporte esquelético e força integrada, terá um padrão próprio e adequado ao seu corpo. Seja Xingyi, Tai Chi ou outra arte interna, os caminhos diferentes acabarão por convergir.

Se este registro puder poupar aos que vierem depois alguns dos desvios que percorri, então não o escrevi em vão. Ao terminar este artigo, não senti que “havia concluído algo”; senti que “o corpo havia feito uma organização de si mesmo”.

Fim do texto

Apêndice: artigos relacionados e links

Os itens abaixo foram conferidos e extraídos da planilha anexa. Os links são selecionados na ordem NLA, AWA, site e fórum; nenhum link não confirmado na planilha é acrescentado.

1. «Cultivando a Verdadeira Essência do Xingyi e do Tai Chi através do Punho, da Espada e da Lança»

Resumo: tomando como fio condutor o treino prolongado com punho, espada e lança, registra experiências práticas sobre Xingyi e Tai Chi quanto à estrutura corporal, treino com instrumentos e compreensão das linhas de força.

Link relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. «Xingyi Quan Enraizado na Austrália»

Resumo: com base em transmissão autêntica, materiais históricos, prática corporal prolongada e transmissão no exterior, registra a linhagem do Xingyi Quan da China à Austrália e a prática pessoal.

Link relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. «As Quatro Linhagens Marciais de Jeffi Chao Hui Wu na Austrália»

Resumo: organiza mais de trinta anos de prática marcial, transmissão tradicional e registros empíricos corporais de longo prazo, apresentando sistematicamente as quatro linhagens marciais herdadas pelo autor.

Link relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. «Gongfu é Vida»

Resumo: tendo como eixo posturas estáticas, Tai Chi, Xingyi, espadas duplas, Danti Duli de olhos fechados e passo sem raiz, registra o processo pelo qual o gongfu se integra gradualmente à vida cotidiana.

Link relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. «Danti Duli de olhos fechados por 75 minutos»

Resumo: registra o processo completo de 1 hora, 15 minutos e 32 segundos de permanência sobre uma perna com os olhos fechados; ao final, corpo, respiração e consciência permaneciam estáveis, e o autor encerrou voluntariamente.

Link relacionado: <https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. «Remodelação e Fortalecimento das Fâscias»

Resumo: registra percepções sobre mudanças na rede de tensão corporal, estabilidade e transmissão de força durante treino prolongado de Mabu, Santishi, Tai Chi, Xingyi, espada simples e dupla e Danti Duli de olhos fechados.

Link relacionado:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. «As Cinco Barreiras do Mabu»

Resumo: a partir de treino prolongado de Mabu, registra o processo de prática contínua, estrutura da base inferior e adaptação corporal, podendo ser lido em paralelo com a experiência deste texto de “reconstruir primeiro a base antes de Santishi”.

Link relacionado:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. «Como Praticar Mabu sem Lesionar os Quadrís»

Resumo: discute a relação entre quadrís e joelhos e a forma de sustentação no Mabu, registrando a prática corporal do autor sobre sustentação pelos quadrís e relaxamento dos joelhos.

Link relacionado:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. «Xingyi Tai Chi do estilo Zhao na Austrália»

Resumo: registra o processo de transmissão do Xingyi Tai Chi do estilo Zhao na Austrália, com base na estrutura de treino, pontos de prática, correção das sensações corporais e concepções marciais transmitidas pelo Grão-Mestre Zhao Hongwei.

Link relacionado:

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

Fotografias relacionadas



O autor treinando Santishi junto a uma geleira na Islândia



O autor treinando Santishi à beira-mar em Sydney



Jeffi Chao Hui Wu praticando espadas duplas de Tai Chi com borlas médio-longas à beira-mar em Sydney



Acima: Jeffi Chao Hui Wu praticando o grande sabre Chunqiu de Tai Chi do estilo Chen



Jeffi Chao Hui Wu praticando Santishi (vista frontal)



形意拳

三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开髋·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本
Long-term Practice · Whole-Body Power · Fist and Spear from the Same Root · The Body as the Source

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.

文章要点

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

相关元素

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





拳
Fist



剑
Sword



刀
Saber

重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：
www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID
<https://orcid.org/0009-0009-5318-3027>

独立创作 · 实证记录 · 长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

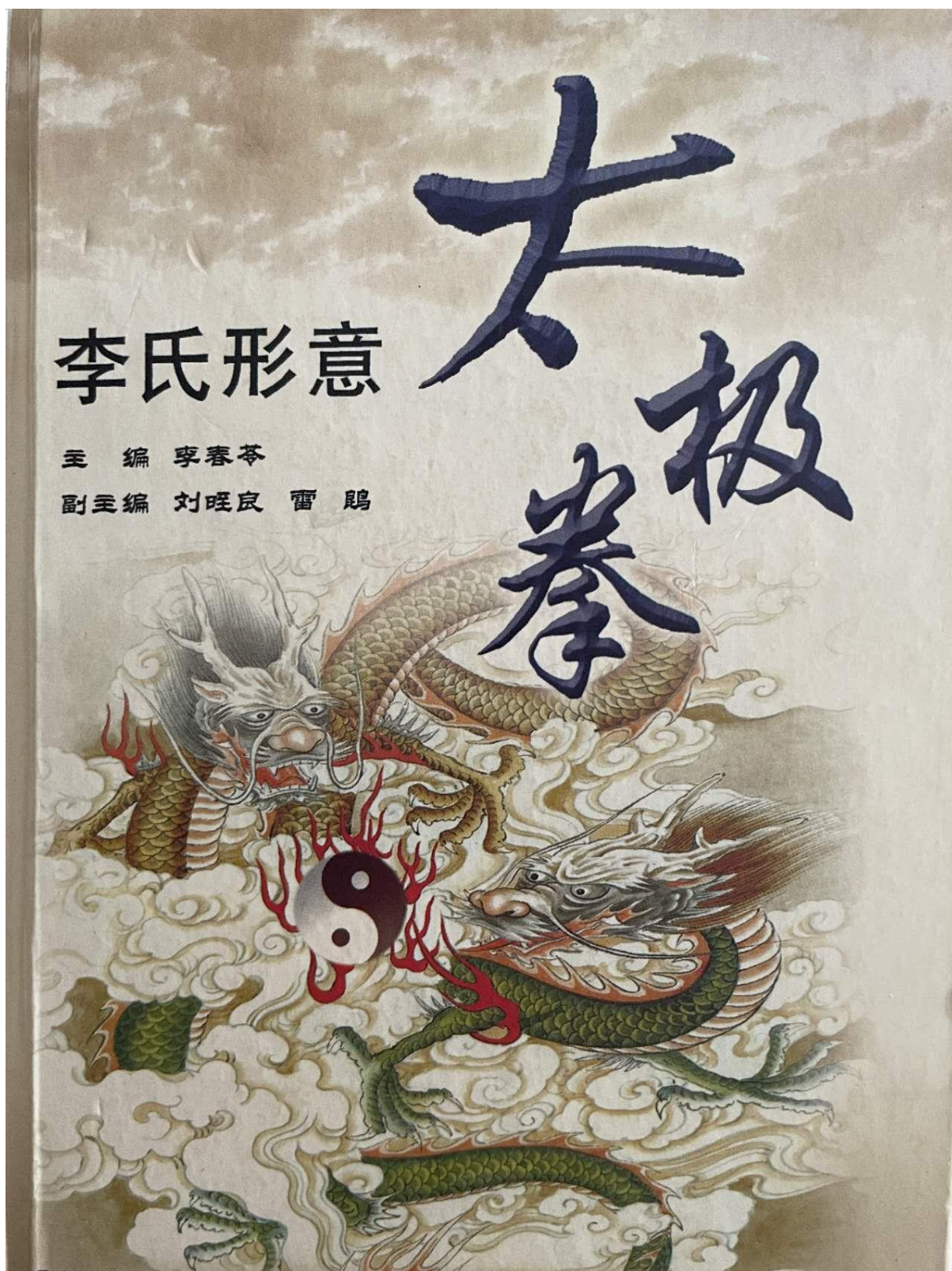
国际独立学者 · 武学传承人 International Independent Scholar · Martial Arts Lineage Holder

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

出版日期
2026 年 7 月
Published
July 2026

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

Книга У Чаохуэя «Постижение подлинной сути синь-тайцзи: кулак, меч и копье»



«Синъи-тайцзицюань школы Ли», под редакцией грандмастера Ли Чуньлина.

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

Генеалогическая схема синьцзянь школы Чэ (Чэ Ичжай)

Генеалогическая схема синьцзянь школы Чэ (Чэ Ичжай)

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

Грандмастер Чжао Хунвэй, прежнее имя — Чжао Сифэн.



Ли Чуньлин с супругой (сидят в первом ряду), родственниками и учениками.

Место грандмастера Чжао Хунвэя (прежнее имя — Чжао Сифэн) на второй странице генеалогической схемы синъицюань школы Чэ.

Ли Чуньлин с супругой (сидят в первом ряду), родственниками и учениками.

Место грандмастера Чжао Хунвэя (прежнее имя — Чжао Сифэн) на второй странице генеалогической схемы синъицюань школы Чэ.



В начале 2025 года грандмастер Чжао Хунвэй (справа) вручил У Чаохуэю памятную табличку главы линии преемственности синъицюань школы Чжао.

В начале 2025 года грандмастер Чжао Хунвэй (справа) вручил У Чаохуэю памятную табличку главы линии преемственности синъицюань школы Чжао.



В начале 2025 года грандмастер Чжао Хунвэй (справа) вручил У Чаохуэю памятную табличку президента Австралийской ассоциации синьтицюань школы Чжао.

В начале 2025 года грандмастер Чжао Хунвэй (справа) вручил У Чаохуэю памятную табличку президента Австралийской ассоциации синьтицюань школы Чжао.



В начале 2025 года грандмастер Чжао Хунвэй (в центре) вручил У Чаохуэю памятную табличку президента Австралийской ассоциации синьцзянь школы Чжао; свидетелем выступил грандмастер Линь Вэньхуэй (слева).

В начале 2025 года грандмастер Чжао Хунвэй (в центре) вручил У Чаохуэю памятную табличку президента Австралийской ассоциации синьцзянь школы Чжао; свидетелем выступил грандмастер Линь Вэньхуэй (слева).



В декабре 2024 года старший соученик наставника Чжан Личэн и Линь Вэньхуэй (слева) засвидетельствовали назначение отсутствовавшего на церемонии У Чаохуэя президентом Австралийской ассоциации синь-тайцзицюань школы Чжао.

В декабре 2024 года старший соученик наставника Чжан Личэн и грандмастер Линь Вэньхуэй (слева) засвидетельствовали назначение отсутствовавшего на церемонии У Чаохуэя президентом Австралийской ассоциации синь-тайцзицюань школы Чжао.



В декабре 2024 года старший соученик наставника Чжан Хунтао (справа) и Линь Вэньхуэй (слева) засвидетельствовали назначение отсутствовавшего на церемонии У Чаохуэя главой австралийской линии синъи-тайцзицюань школы Чжао.

В декабре 2024 года старший соученик наставника Чжан Хунтао (справа) и грандмастер Линь Вэньхуэй (слева) засвидетельствовали назначение отсутствовавшего на церемонии У Чаохуэя главой австралийской линии синъи-тайцзицюань школы Чжао.



Сертификат-памятная табличка главы австралийской линии синьи-
тайцзицюань школы Чжао

Сертификат-памятная табличка главы австралийской линии синьи-
тайцзицюань школы Чжао.



Памятная табличка президента Австралийской ассоциации синъи-тайцзицюань школы Чжао

Памятная табличка президента Австралийской ассоциации синъи-тайцзицюань школы Чжао.

Главная страница официального сайта Австралийской международной академии цигун и тайцзи: <https://taichiau.org/>



澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy

[首页](#) | [ENGLISH](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)
[Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#)
[Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربية](#)

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康

丹体本源

丹田为根·气为主宰·形为用
内外兼修·阴阳平衡·天人合一

Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance
Unity of Heaven and Human



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

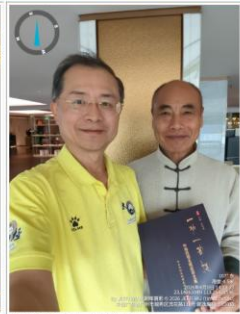
 Русский

 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承



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



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



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



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



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

— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 —

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



WorldCat[®]
OCLC

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



Australia
PANDORA / TROVE
National Library of Australia
PANDORA / TROVE



OpenAIRE
Latest Research Outputs
Managed by CERN



Global Persistent
Researcher Identifier



DataCite
Global Digital Object
Identifier for Research



European Open Science
Infrastructure

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

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

Главная страница официального сайта Австралийской международной академии цигун и тайцзи: <https://taichiau.org/>



原创武学文献（十语全球同步出版）



实修实练 体悟真功（原创武学专著）



国际活动庆典



2008太极庆典



2024年10月太极日



2008十大高手聚香江



功夫天地

Главная страница официального сайта Австралийской международной академии цигун и тайцзи: <https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy



学院首页

[ENGLISH](#)

中文首页

关于我们

联系我们

 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

[学院标志](#)

[活动庆典](#)

[功夫天地](#)

[人物介绍](#)

[练功交流](#)

[学院宗旨](#)

[会长顾问](#)

[诚邀合作](#)

[太极起源](#)

[合作伙伴](#)

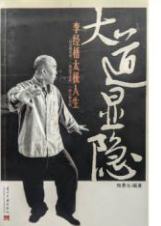
Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy

Disclaimer

名家经典



李经梧 著
李经梧传陈吴太极拳集



《大道显隐》
梅墨生 著



《一拳一世界》
单颖 著



《陈家沟健体太极》
林文辉 著



《气功使人健康》
林厚省 著



李氏形意太极拳
李春苓主编



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

Постижение стойки Саньтиши в синъяицюань

— Эмпирический путь от «напряжения всего тела» к «принятию веса тазобедренной областью»

Автор / У Чаохуэй (JEFFI CHAO HUI WU)

Международный независимый исследователь / хранитель традиции боевых искусств

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

(Настоящий текст представляет собой изложенную от первого лица эмпирическую запись автора, основанную на многолетней телесной практике боевых искусств. Это не теоретическое изложение и не учебное руководство; все данные и выводы происходят из непрерывных тренировочных журналов и телесной обратной связи.)



Изображение на обложке: У Чаохуэй выполняет Саньтиши на фоне утренней зари.

Аннотация

Настоящая работа — развернутая эмпирическая запись телесной практики от первого лица, созданная У Чаохуэем (Jeffi Chao Hui Wu), представителем девятого поколения синъицюань и преемником ортодоксальной линии тайцзицюань школ Чэнь и У, на основе более чем тридцати лет практики. В центре текста — процесс структурной перестройки тела: от состояния начинающего, когда «всё тело напряжено, а через две минуты колени пронзает боль», через последовательную систему тренировок — к состоянию, в котором «ни одна часть тела не напрягается, вес естественно принимают пятки, а неподвижную стойку можно удерживать двадцать минут без боли и ломоты».

Отказываясь от характерной для части традиционной литературы о боевых искусствах опоры на «мгновенное прозрение» и мистифицированные внутренние переживания, автор выстраивает эмпирическую методологию, основанную на физической обратной связи. Два года стойки мабу создали фундамент и помогли устранить компенсацию коленями, вызванную «блокировкой тазобедренных суставов»; стойка на одной ноге с закрытыми глазами развила проприоцепцию и динамическое равновесие; ежедневная практика «шага без корня» — эластичность фасциальных цепей. Наконец, необычная «физическая линейка» — «зонт вместо копья (или палка вместо копья)» — позволила превратить старое наставление синъицюань «отложить копье и превратить его принцип в кулак» в проверяемые пространственно-физические координаты.

Работа не только проясняет структурную изоморфность синъицюань и тайцзицюань школ Чэнь и У в принципе «задняя тазобедренная область принимает вес, передняя нога пусто исследует пространство», но и формулирует важную для современного обучения мысль: сущность Саньтиши заключается не в «стандартной мышечной позе», а в структурной перестройке, основанной на несущей функции скелета и фасциальной эластичности. Автор подчёркивает, что в традиционной передаче наставник не способен передать ученику «внутреннее ощущение». Поэтому в тексте предлагаются самопроверяемые «физические мерки» — колебание кончика зонта, степень болезненности колена, частота дыхания и другие признаки — как воспроизводимый путь практической проверки, способный частично преодолеть разрыв между внешней передачей и внутренним телесным опытом.

Происхождение наставнической линии и традиции (предварительный раздел к основному тексту)

Мой путь в боевых искусствах начался с наставлений грандмастера Линь Вэньхуэя в 1992 году, получил фундамент в 2007 году благодаря встрече с грандмастером Чжао Хунвэем и завершил подтверждение прямой линии передачи в 2024 году благодаря грандмастерам Шань Ин и Чжао Хунвэю. Эти три линии наставничества вместе образуют «источник традиции» моей эмпирической практики синъицюань и тайцзицюань и являются основой всех моих телесных проверок.

【I. Основа первоначального обучения: грандмастер Линь Вэньхуэй (прямой ученик первого поколения системы Ван Сианя)】

В 1992 году я начал систематически изучать цигун и тайцзи у грандмастера Линь Вэньхуэя. Его линия передачи исключительно глубока: он не только прямой ученик первого поколения системы Ван Сианя, но и прямой ученик мастеров цигун Линь Хоушэна, Ло Пэйюй, Линь Хая и Сунь Дафа. Он заложил фундамент моего более чем тридцатилетнего понимания структуры тела, движения ци и крови, а также закономерностей расслабления и погружения. Переданный им принцип «вести форму посредством ци, входить в покой через расслабление» стал необходимой предпосылкой того, что позднее в мабу я смог добиться «принятия веса тазобедренной областью», а в шаге без корня — «фасциальной эластичности». Когда в 2024 году я официально основал Австралийскую международную академию цигун и тайцзи и стал её председателем, грандмастер Линь Вэньхуэй как мой старший соученик оказал мне самую глубокую заботу и поддержку.

【II. Прямая линия синъи: грандмастер Чжао Хунвэй (основатель и верховный глава школы Чжао синъи-тайцзи)】

В 2007 году по представлению грандмастера Линь Вэньхуэя я познакомился в Шэньчжэне с грандмастером Чжао Хунвэем. Он — прямой ученик Ли Чуньлина, известного как «Король божественной силы Северо-Востока», и подлинный наследник системы целостной силы синъицюань для реального боя. В 2024 году грандмастер Чжао Хунвэй официально принял меня внутренним учеником, передав мне девятое поколение синъицюань школы Чэ (Чэ Ичжая), а также вручил памятные таблички главы австралийской линии синъицюань школы Чжао и президента Австралийской ассоциации синъи-тайцзицюань. Переданная им система «целостной силы» и «реального боя» позволила мне по-настоящему понять механическую сущность принципа синъицюань «от копыа к кулаку». Именно под его руководством я начал с предельной честностью смотреть на собственную Саньтиши.

【III. Ортодоксальная линия тайцзи: грандмастер Шань Ин (прямой ученик грандмастера Ли Цзинъю)】

В 2024 году я официально вошёл в школу грандмастера Шань Ин и стал его внутренним учеником. Шань Ин — прямой ученик грандмастера Ли Цзинъю и соученик «четырёх великих хранителей» Чэньцзягоу. Так я официально стал

представителем двенадцатого поколения тайцзицюань Чэнь и шестого поколения тайцзицюань У. Грандмастер Шань Ин долго беседовал со мной о принципах тайцзи и лично подарил мне две ценные книги — «Собрание тайцзицюань Чэнь и У, переданное Ли Цзинью» и «Явное и сокрытое Великого Пути». Переданные им принципы тайцзи «расслабления-погружения» и «нейтрализации силы» точно дополнили переданную Чжао Хунвэем «целостную силу» синьи, позволив мне, стоя в Саньтиши, постигать «прямое» синьи через «круглое» тайцзи.

【IV. Корень фундамента: грандмастер Ли Цзинью (выдающийся мастер синтеза тайцзи Чэнь и У)】

Грандмастер Ли Цзинью — выдающийся мастер нового времени, объединивший традиции тайцзи Чэнь, У, Ян и Сунь. Он участвовал в разработке упрощённого комплекса тайцзицюань из 24 форм Государственным комитетом по физической культуре и лично демонстрировал первый китайский научно-просветительский фильм «Упрощённый тайцзицюань». Как ученик второго поколения линии Ли Цзинью, я одновременно соприкасаюсь с преемственностью двенадцатого поколения Чэнь и шестого поколения У. Этот межстилевой взгляд позволяет мне видеть общую основу Саньтиши с начальной формой «Бао Цисин» тайцзи У и «Лань Цюэ Вэй» тайцзи Чэнь.

Предисловие

Моё мастерство невысоко, но я сделал собственное тело лабораторией и более тридцати лет фиксировал своё понимание структуры. Если эти наблюдения помогут тем, кто придёт после меня, избежать хотя бы части лишних обходных путей, этого уже достаточно.

Прежде чем перейти к основному тексту, я хочу ответить на один вопрос: зачем я пишу эту статью? Это не учебник, не попытка доказать превосходство одного метода над другим и не стремление создать новую теорию боевых искусств. Я хочу полностью зафиксировать реальные изменения, пережитые человеком, который долго и последовательно практикует телесную работу, чтобы следующие поколения понимали: изменение структуры тела — не результат одной формулы, а плод долгих, монотонных тренировок, нередко сопровождаемых сомнениями в себе. В традиции боевых искусств я слишком часто встречал рассказы только о результате, но не о пути. Истории о «внезапном прозрении» и «мгновенном открытии» нередко скрывают главное: тело не меняется от одной фразы; оно меняется только благодаря многократному правильному повторению. Я хочу, чтобы этот текст стал эмпирической записью: даже если поначалу через две минуты болят колени, даже если когда-то кажется, что ничего не получится, при постоянном приближении к правильной структуре тело в конце концов отвечает.

В этом процессе я не только практиковал стойки. Вместе с грандмастером Линь Вэньхуэем я работал с 4,5-метровым тайцзи-шестом, изучал начальный уровень тайцзи с большим мечом Чуньцю и практиковал созданную мной форму тайцзи с парными мечами и длинными кистями. Эти орудия — не «дополнительная тренировка» вне стоек, а перекрёстная проверка одной и той же структуры при разных нагрузках: длинный шест заставлял отказаться от локальной силы, большой меч вынуждал принимать вес тазобедренной областью, а длинные кисти парных мечей служили беспощадной системой обратной связи — кисть сбивается, значит сила оборвалась; кисть следует за движением, значит сила проходит. Саньтиши — конечная точка всех этих проверок и одновременно их начало.

Часто говорят: «Тайцзи — десять лет не выходить за ворота; синьи — за год можно убить человека». Но эта фраза породила, пожалуй, больше недоразумений, чем передала смысла. Многие понимают её как «год потренировался — уже умеешь драться», спешат к результату, растрачивают годы и увлечённость на пять элементов и двенадцать образов, так и не коснувшись настоящего порога синьицюань. Я тоже был одним из них — и, возможно, в ещё худшем положении, потому что «занимался» намного дольше года. Два полных года я посвятил мабу, затем несколько лет искал Саньтиши и даже всерьёз сомневался, способен ли вообще выработать реальную боевую силу. Лишь позднее я постепенно понял: подлинная предпосылка выражения «синьи за год убивает» состоит в том, что ещё до начала отработки форм тело уже должно иметь фундамент для выдачи силы. Этот фундамент создаётся не

повторением форм, а стойками. Традиционное требование синьцзянь предельно прямое — сначала три года стоек. Многие новички презрительно считают это искусственным испытанием наставника или мистификацией традиционного ушу. Но более чем за два года я телом проверил: требование предков сначала три года стоять — не проверка терпения и не отсев учеников. Без перестройки скелета и снижения избыточной нервной реактивности последующие пять элементов и двенадцать образов не войдут в тело; вместо этого появятся грубая сила и травмы.

Мой путь в Саньтиши как раз начался более чем с двух лет мабу: сначала я выстроил нижнюю опору и научил тазобедренную область принимать вес; затем через стойку на одной ноге с закрытыми глазами развил проприоцепцию и фасциальную взаимосвязь; в повседневном шаге без корня — динамическую целостную силу; и лишь после этого вернулся к Саньтиши. Тогда я понял: базовые упражнения, внешне никак не связанные с синьцзянь, и были единственным проходом к Саньтиши. Я не стремлюсь к драматизации, не сочиняю легенду о «прозрении» и не пытаюсь сделать простое мистически сложным. Я лишь фиксирую, как из начинающего, у которого «всё тело напряжено и через две минуты болят колени», шаг за шагом, меняя телесное восприятие, пришёл к состоянию «ни одна часть тела не напрягается, пятки естественно принимают вес, а двадцать минут неподвижной стойки не вызывают боли». Ниже — полная запись моих наблюдений.

Глава 1. Первая встреча с Саньтиши

Моё знакомство с боевыми искусствами началось не с синьи, а с грандмастера Линь Вэньхуэя. В 1992 году я начал систематически изучать у него цигун и тайцзи. Этот год стал важным поворотом моей жизни и заложил фундамент моего последующего более чем тридцатилетнего понимания структуры тела. Метод Линь Вэньхуэя строится на том, чтобы «вести форму посредством ци, входить в покой через расслабление» и сохранять внутреннюю согласованность тела между движением и неподвижностью, а не полагаться на грубую мышечную силу. В первые годы занятий я познакомился с базовыми требованиями к корпусу и ритму дыхания — от «пустой макушки, ведущей вверх» до «вобрать грудь и округлить спину», — однако долгое время эти понятия оставались для меня теорией: тело ещё не умело им следовать.

Лишь в 2007 году, благодаря представлению грандмастера Линь Вэньхуэя, я познакомился в Шэньчжэне с грандмастером Чжао Хунвэем, мастером синьцзянь Северо-Востока. Чжао Хунвэй — прямой ученик Ли Чуньлина, «Короля божественной силы Северо-Востока». Его синьцзянь подчёркивает «целостную силу» и «реальный бой» — мощную систему, с которой я прежде не сталкивался в цигун и тайцзи. Под его руководством я по-настоящему системно вступил на путь синьцзянь. Позднее Чжао Хунвэй создал «Школу Чжао синьи-тайцзи», а в 2024 году официально принял меня прямым учеником и назначил «главой австралийской линии синьи-тайцзицзянь школы Чжао» и «президентом Австралийской ассоциации синьи-тайцзицзянь школы Чжао». Но это было позднее. При первом знакомстве с Саньтиши в 2007 году мой опыт был крайне неудачным. Моё понимание стоек сводилось к наивной мысли «чем

дольше стоишь, тем больше гунфу». Я следовал базовым требованиям Чжао Хунвэя — и результат был настоящей катастрофой.

В Саньтиши моё тело само переходило в состояние «боевой готовности первого уровня». Я ясно помню: корпус наклонялся вперёд, плечи невольно поднимались, поясница рефлекторно напрягалась, руки из всех сил удерживали переднее вытяжение и заднее охватывание, мышцы задней ноги были твёрдыми как железный прут, нагрузка шла прямо в колено, голеностопы полностью блокировались. Это была не стойка, а «удерживание силой» — мгновенное усиление всех лишних защитных напряжений. Уже через две минуты в плечевой впадине возникала сильная ломота, руки почти не держали положение, задняя нога слабела и дрожала, поясница неприятно ныла, в колене появлялась колющая боль. После завершения я чувствовал не «проходимость», а огромную усталость. Я недоумевал: «Синьи за год убивает человека»? Я даже начальную стойку не могу удержать — что же можно выработать за год? Я рассказал о своих ощущениях Чжао Хунвэю. Он не стал исправлять мои движения и не упрекнул меня, а сказал лишь: «Практикуй каждый день. Со временем гунфу само войдёт в тело». В 2007 году это почти казалось мне отговоркой: я так старался, так точно копировал наставника — почему же всё тело страдает? Почему нет ощущения, что «гунфу вошло»? Позже я понял простейший смысл этой фразы: гунфу определяется не тем, какое движение ты однажды сделал правильно, а тем, как ты каждый день живёшь и работаешь со своим телом.

Глава 2. Не ухватив сути

С 2007 года и ещё долго после этого я находился в состоянии «очень много тренируюсь, но тело совсем не развивается». Теперь я вижу, что коренная ошибка моей Саньтиши была концептуальной: я считал синьицюань «боевым кулаком», а значит, Саньтиши должна постоянно быть боевым состоянием; боевое состояние, как мне казалось, означает мышечное напряжение и постоянную готовность выдать силу. Это типичная ошибка новичка и одно из главных препятствий, из-за которых многие любители традиционных боевых искусств так и не входят в подлинную практику. Я приравнивал «боевое состояние» к «напряжению всего тела». В действительности оно должно быть «напряжение внутри расслабления, расслабление и погружение как единое целое»: тело держит скелет, а мышцы мгновенно включаются только когда это необходимо. Поднятые плечи, зажата поясница и нагруженные колени фактически блокировали все суставы. В таком состоянии целостная сила невозможна: она обрывается между суставами и не может пройти к стопам.

Приведу пример, который многократно проверял на тренировках. Вначале переднюю руку в Саньтиши я буквально «держал на весу», заднюю — «подпирал»; лопатки не раскрывались, и вес верхней части тела ложился на руки. Казалось, что вся моя «сила» находится в руках, но ломота как раз показывала: сила остановилась в плечевой впадине. Подлинная целостная сила должна идти непрерывной цепью: стопа толкает землю, таз поворачивается, поясница скручивается, спина, плечо, локоть и кисть последовательно передают импульс. Тогда я не выполнял даже первое звено.

Почему? Потому что всё тело «думало об усилии»: мозг командовал мышцам удерживать позу, вместо того чтобы позволить скелету её нести. Чжао Хунвэй и Линь Вэньхуэй терпеливо не заставляли меня гнаться за «стандартом» Саньтиши, а снова и снова напоминали: «Не применяй силу. Расслабься». Я не понимал: разве синьциуань не должен быть мощным и жёстким? Почему наставники всё время требуют расслабиться? Может ли расслабление иметь силу?

С этим вопросом я несколько лет метался между Саньтиши и пятью элементами: не мог стоять — уходил в пять элементов; удары казались пустыми — снова возвращался к Саньтиши. Это хождение по кругу отняло много времени и заставляло тело качаться между «напряжением» и «расхлябанностью», не находя состояния «живого, но не зажатого». Наконец я решил: остановить всю тренировку синьи и заново выстроить структуру тела с самой базовой стойки мабу.

Глава 3. Стойка мабу



Рис. 1. Автор тренирует низкую стойку сипин-ма у моря.

Решение «временно отложить синьи и сосредоточиться на мабу» пришло не по указанию наставника, а как интуитивный вывод из многолетней практики. С 1992 года, когда я начал заниматься у Линь Вэньхуэя, прошло более тридцати лет. А с тех пор как я поселился у моря в Сиднее, уже более семи лет каждый день в 4:45 утра, независимо от ветра и дождя, я выхожу к берегу на утреннюю тренировку. Появление мабу не изменило ритм моей жизни; это была естественная структурная корректировка на пути, которым я шёл уже больше семи лет.

Я понял, что распределение веса в Саньтиши «три впереди, семь сзади» по сути является задачей асимметричного равновесия. Пытаться перейти к такой динамической асимметрии, не выстроив даже базовую симметричную нижнюю

опору, — ошибка последовательности. Но окончательно остановить синьи меня заставил страх. Я снова и снова спрашивал себя: если перестану практиковать Саньтиши, не откатится ли тело? (На самом деле тогда я ещё даже не вошёл в неё.) А если потрачу год-два на мабу и окажется, что это тоже потеря времени? Я даже сомневался, не слишком ли стар и не слишком ли заостенели мои связки и кости, чтобы выработать то, что в традиционном ушу называют «внутренней силой». В то время стойки утомляли всё сильнее, и каждое утро на пустом месте у сиднейского берега я чувствовал неуверенность. В конце концов убедил себя просто: если Саньтиши не держится, значит структура тела неверна; добавлять пять элементов поверх неверной структуры — лишь усиливать ошибку. Другого пути не было: остановиться и заново заложить фундамент.

В начале 2023 года я начал по-настоящему системную тренировку мабу на Ramsgate Beach в Сиднее. Около пяти утра, в любую погоду, я стоял на траве в летней быстросохнущей одежде без утепления — при температуре от примерно 20 °C летом до 7 °C зимой — и чувствовал, как подошвы соприкасаются с землёй. Требования к мабу просты: стопы параллельны, примерно на ширине плеч, колени сгибаются, тело опускается. Но глубина простого движения раскрывается лишь при длительной практике. Сначала в высокой стойке — колени слегка согнуты, присед неглубокий, нагрузка невысока — я мог продержаться 30 минут только с сильной дрожью, буквально «выдерживая» положение. Почему дрожали ноги? Потому что опору создавали мышцы: квадрицепсы непрерывно сокращались, удерживая тело от падения, икроножные мышцы отчаянно поддерживали равновесие, стопы постоянно микрокорректировались внутри обуви. Это способ «мышцами бороться с гравитацией» — крайне неэффективный и энергозатратный. Главное же — такое противостояние напрямую блокировало тазобедренные суставы.

Ключ мабу на самом деле не в ногах, а в тазобедренной области. Когда тазобедренные суставы раскрываются, таз может устойчиво нести верх тела словно чаша; когда они заблокированы, вес неизбежно давит в колени — колени болят, ноги ноют, мышцы дрожат. В начале я тоже проходил стадию нагрузки на колени. Сначала думал, что неверна поза, но затем понял: неверно моё «сидение». Я «подпирал» тело коленями вместо того, чтобы «сидеть» на тазобедренной области. Тогда я добавил в повседневность много упражнений на раскрытие таза сидя: сидя на стуле, развести ноги, направить колени по линиям стоп, наклонить корпус вперёд и почувствовать постепенное глубокое растяжение в паху. Именно это глубокое, доходящее до связок и костей неприятное ощущение постепенно раскрыло мои изначально жёсткие тазобедренные суставы. В тренировочном дневнике у меня много записей об этом процессе. Это не технический приём, а признак накопления результата: когда глубоко в паху появляется ломота, распирающее и даже лёгкое покалывание, структура тела начинает переходить от «мышечной компенсации» к «скелетной опоре».

К сотому дню мабу я уже мог стоять более 30 минут в средней-низкой позиции без заметной дрожи. Но я не спешил уходить в низкую сипин-ма: сохраняя более высокую стойку, полностью сосредоточился на взаимодействии

«тазобедренная область принимает вес» и «колени расслаблены». Если таз принимает вес, колени естественно могут расслабиться; когда колени расслабляются, таз естественно принимает вес. Эта взаимозависимость стала единственным центральным вопросом, который я постоянно исследовал в мабу. На второй год, после двух полных лет утренней практики, произошло заметное продвижение: я мог удерживать «сипин-ма» — низкую стойку, где бёдра почти параллельны земле, а колени согнуты примерно под 90 градусов, — 8 минут без дрожи и усталости; дыхательный цикл естественно составлял около 9,5 секунды, максимальная частота пульса — около 133 уд/мин. Эти данные получены не в лаборатории, а в реальном времени на береговой тренировке с помощью умных часов. Цикл дыхания 9,5 секунды означает, что дыхание стало достаточно длинным, амплитуда диафрагмы велика, а тело работает в состоянии «низкого энергопотребления и высокой обеспеченности кислородом».

Когда после этого я вернулся к Саньтиши, различие ощущалось принципиально. Распределение «три впереди, семь сзади» почти само находилось на фундаменте мабу — особенно на сформированной после раскрытия тазобедренных суставов «чаще, принимающей вес». Три доли «пустоты» передней стопы и семь долей «полноты» задней больше не были сознательно рассчитанным переносом веса, а становились естественным наклоном, возникающим при повороте таза. Иными словами, мабу тренирует не «ноги», а «тазобедренную область»; Саньтиши зависит не от «подпираания ногами», а от «позиционирования таза». «Корень», появившийся в мабу, в Саньтиши превращается в «ось». Но и тогда я не спешил возвращаться к формам синьциюань. Я решил пойти ещё дальше — тренировать стойку на одной ноге с закрытыми глазами, используя асимметричный «предел равновесия» для дальнейшего развития проприоцепции.

Глава 4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами

После системной проверки мабу я начал тренировку, которая многим кажется почти «непонятной», — стойку на одной ноге с закрытыми глазами. Выражение «даньти дули» — моё привычное название в собственной системе; по сути это неподвижная стойка на одной ноге: руки естественно держат округлую форму перед телом либо свободно опущены, глаза закрыты, а равновесие поддерживается только через подошву и вестибулярную систему. Почему после мабу я перешёл к одной ноге? В Саньтиши вес в основном находится на задней ноге, но «пустое касание» передней — тонкое ощущение, словно ступаешь по тонкому льду, — требует чрезвычайно высокой чувствительности равновесия. При закрытых глазах эта чувствительность обостряется до предела. Когда я впервые попробовал, менее чем через 30 секунд тело начало раскачиваться, и я инстинктивно открыл глаза, чтобы найти визуальный ориентир. Это было не проявление страха: просто после отключения зрения тело ещё не умело быстро опираться на сигналы давления от стопы.

Чтобы преодолеть этот предел, я долго «перекалибровывал» чувствительность подошвы. Метод был прост: каждый день после мабу на берегу я находил относительно ровный участок травы, вставал на одну ногу, закрывал глаза и

старался понемногу увеличивать время — от менее минуты до трёх, пяти, десяти минут. Я заметил интересное: предел такой стойки определяется не выносливостью ноги, а способностью мозга «фильтровать сигналы». Без зрения мозг получает множество мельчайших сигналов давления от подошвы, голеностопа, колена и тазобедренного сустава. Если пытаться обрабатывать их все одновременно, возникает «перегрузка сигналами» и тело качается. Когда же постепенно учишься отсекай несущественное и удерживать внимание на основном «центре давления» стопы, равновесие качественно меняется.

Примерно через год непрерывной практики мой результат в стойке на одной ноге с закрытыми глазами достиг 75 минут на левой ноге, причём правая стопа ни разу не коснулась земли. Это не было испытанием предела ради предела: я остановился сам при стабильном состоянии тела и отсутствии внешних помех. Иными словами, через 75 минут я прекратил не потому, что больше не мог, а потому, что счёл запись уже достаточной для эмпирического свидетельства. В статье «75 минут стойки на одной ноге с закрытыми глазами» я зафиксировал весь процесс; фактической основой служит полная непрерывная видеозапись высокой чёткости без монтажа, внешней опоры, вспомогательных устройств и зрительной обратной связи. Для меня это стало важным телесным подтверждением: структура принятия веса тазобедренной областью, созданная мабу, устойчиво работает и в предельно асимметричной одноопорной позиции. Эта практика дала мне подлинное телесное понимание «трёх долей веса на передней стопе» в Саньтиши: передняя стопа не освобождена от веса, её нагрузка динамична — словно усик-разведчик, готовый в любой момент податься вперёд или назад, а не фиксированная опора. Почти два года я посвятил симметричной нижней опоре мабу и асимметричному равновесию на одной ноге. После этого решился сделать то, чего давно хотел, но не осмеливался: снова встать в Саньтиши — уже не как начинающий, а с перестроенной структурой тела.

Глава 5. Шаг без корня

Перед возвращением к Саньтиши я сделал ещё одно — начал практиковать «шаг без корня». Так я называю способ ходьбы, при котором пятка не опускается полностью, а продвижение создаётся эластичностью и сцеплением передней части либо всей стопы; центр тяжести постоянно сохраняет динамическую опору на передней части стопы. Со стороны это похоже на ходьбу «на носках» или «парящим шагом», но при правильной практике это совершенно иное: движение создаётся не мышцами голени, а сцеплением стопы, импульсом области Юнцюань и реакцией опоры. Я тренировал этот шаг не на площадке, а в быту, превратив ходьбу с приподнятой пяткой в повседневную привычку — от прогулки у дома и утренней тренировки у моря до покупок и выгула собаки. Сначала передняя часть голени заметно ныла, потому что принцип «стопа цепляется, пятка слегка приподнята» полностью отличается от естественного паттерна «пятка касается земли, вес перекачивается на стопу, пальцы отталкиваются». Примерно через два-три месяца ломота исчезла и сменилась ощущением: «шаг очень лёгкий, но каждый раз ставится прочно». Я уже не чувствовал, что намеренно хожу «без

корня» — тело само выбирало этот способ. При быстрой смене направления, резком старте или долгой ходьбе он оказался намного экономичнее обычной постановки всей стопы.

Окончательно убедил меня случайный опыт на открытом воздухе. В конце сентября 2025 года я путешествовал по Северной Европе 28 дней подряд, ежедневно нёс около 10 кг и всё время ходил шагом без корня — от 15 000 до 20 000 шагов в день. В Норвегии один день был посвящён маршруту туда и обратно к Прекестулену (Preikestolen): неровная горная тропа, на которую обычному туристу требуется примерно 2,5 часа в одну сторону и около 5 часов в обе. С десятикилограммовым грузом я прошёл её за 5,5 часа, ни разу не садясь отдыхать; лишь ненадолго остановился у обрыва посмотреть на пейзаж. На следующий день снова прошёл около 20 000 шагов без ломоты, усталости или дискомфорта. Это телесное подтверждение было нагляднее любых данных стоек: шаг без корня тренирует не сам шаг, а «фасциальную эластичность». Когда перестаёшь мышцами голени «толкать» землю, а стопой «принимает» её, позволяя телу как пружине поглощать и возвращать реакцию опоры при каждом шаге, можно долго двигаться с высокой нагрузкой без дополнительного сердечного бремени. Для понимания Саньтиши это показало мне: «пустая» передняя стопа — не «без веса», а «динамически несущая вес»; переход «пусто — полно — снова пусто» выполняется мельчайшим изменением давления стопы. Сам шаг без корня — миниатюрная «Саньтиши в движении».

Глава 6. Зонт вместо копья

После двух лет фундамента мабу, тренировки равновесия на одной ноге с закрытыми глазами и динамической целостной силы шага без корня ощущения при возвращении к Саньтиши полностью изменились. Но по-настоящему «разобрать до конца» её структуру мне помог случайный опыт — «зонт вместо копья (или палка вместо копья)».

Происхождение синъицюань связано с техникой копья — это один из центральных принципов его генезиса. Предшественники говорили «отложить копье и превратить его в кулак»: сначала выработать целостную силу большого копья, затем отложить оружие и перенести его смысл в кулак. Меня долго мучил вопрос: я никогда не тренировался с большим копьем и не имею условий для этого. Предки могли заниматься по десять часов в день и снова и снова работать с длинным шестом под наблюдением наставника; современный человек обычно лишён такой возможности. Неужели «от копья к кулаку» для моего тела — невозпроизводимая легенда? Я долго думал об этом, пока однажды случайно не взял сложенный длинный зонт и не встал с ним в Саньтиши. Тогда я понял: настоящее большое копье мне не обязательно; достаточно предмета, способного воспроизвести его «длину» и «центр тяжести», чтобы вновь почувствовать, как «копейная сила» проходит через тело.

До этого я уже некоторое время практиковал тайцзи с 4,5-метровым длинным шестом. Его инерция огромна: масса переднего конца при движении создаёт

большой рычажный момент. Если плечо, локоть или запястье где-либо блокируются или включается локальная сила, шест резко раскачивается, и импульс не доходит до конца. Длинный шест заставлял начинать от стопы и проводить силу через таз, поясницу, спину, плечо и локоть — словно по цельной трубе, — а не «толкать» руками. Так у меня сформировалась телесная память «передачи целостной силы». Поэтому, когда позднее я взял сложенный длинный зонт, тело сразу почувствовало контраст: инерция большого шеста исчезла, но физическая длина предмета осталась.

Я провёл эксперимент: каждый день после мабу брал сложенный длинный зонт и стоял в Саньтиши, стараясь точно воспроизвести положение «с копьём»: передняя рука — как наконечник, задняя — словно держит кисть копья; сила отталкивания задней стопы через вращение таза и поясницы передаётся к плечу, локтю и кисти и собирается в кончике зонта. Эффект превзошёл ожидания. Без зонта руки легко «уплывали»: передняя слишком высоко, задняя слишком низко, лопатки не раскрываются. Но физическая длина зонта немедленно калибровала пространственные координаты: слишком далеко — теряется центр; слишком близко — нельзя уколоть; задняя рука сама находила высоту хвата, слишком высоко — локоть зависает, слишком низко — плечо блокируется. Мне почти не приходилось намеренно думать «опустить плечи и локти» или «вобрать грудь и округлить спину»: с зонтом руки сами становились туда, куда нужно.

От 4,5-метрового шеста до сложенного зонта вес и длина резко уменьшились, но логика тренировки едина. Большой шест учит «не позволять инерции увести структуру»: малейшее отклонение — и передний конец из-за инерции «хлещет хвостом», а сила тут же обрывается в плече. Длинный зонт учит «не обманываться лёгкостью»: именно потому, что он лёгкий, его особенно легко начать держать грубой силой рук; тогда кончик сразу неконтролируемо дрожит и выявляет разрыв цепи передачи. Тяжёлое принуждает своей тяжестью, лёгкое разоблачает своей лёгкостью. Вместе они яснее любого одного орудия дают телу понять, что значит «сила начинается от стопы и проходит до кончиков пальцев».

Это один из центральных эмпирических эпизодов, подробно описанных мной в книге «Постижение подлинной сути синьи-тайцзи: кулак, меч и копьё».

В процессе «зонт вместо копья (или палка вместо копья)» я выработал ещё более важное понимание: источник силы действительно не в руках, а в моменте, когда пятка задней ноги отталкивается от земли. Стоя с зонтом в Саньтиши, я видел: устойчивость его кончика полностью зависит от того, закреплена ли задняя стопа. Если она легка и плавает, кончик дрожит; если задняя стопа прочно толкает землю, кончик, словно штык, устойчиво направлен в цель. Это окончательно прояснило: передняя рука в Саньтиши не «держит» позу — задняя нога «посылает» через неё силу. Вся цепь — стопа, таз, поясница, плечо, локоть, кисть — должна как единый жёсткий стержень проводить отталкивание задней стопы до пальцев. «Зонт вместо копья» стал важным поворотом: вместо «искать ощущение в воздухе» я начал «искать структуру через реальный предмет». Когда в руках есть копьё, руки

естественно занимают верное положение; когда есть копье, сила естественно находит направление передачи.

Однако я должен уточнить одно. Настоящая цель стояния в Саньтиши с зонтом — не выработать некую «копейную силу» и тем более не стать мастером копья. Цель одна: исправить форму. Зонт или палка в моих руках — это «физическая линейка» и «пространственный контролёр».

Во-первых, он не позволяет руке «уплывать».

Без зонтика рука легко выходит за границу или чрезмерно сжимается к телу. Физическая длина зонтика проводит абсолютную красную линию: слишком далеко — разрушается центр тяжести; слишком близко — сила обрывается. С зонтом рука просто не может оказаться в положении, которое «кажется правильным, но фактически ошибочно».

Во-вторых, он отсекает грубую силу рук.

Стоит начать жёстко держать зонт мышцами, и его кончик сильно дрожит. Он словно беспощадная сигнализация: как только мышцы «взрываются» напряжением, дрожь сразу сообщает — сила оборвалась в плечевой впадине. Чтобы сохранить устойчивость, я вынужден отказаться от компенсации руками и заново учиться отталкиваться задней ногой, «наливать» вес к кончикам пальцев.

В-третьих, он заставляет мозг прекратить чрезмерно командовать.

Раньше в стойке я постоянно повторял про себя: «опусти плечи, опусти локти, возьми грудь, округли спину» — и чем больше повторял, тем сильнее зажимался. С зонтом нужно следить только за одним: стабилен ли его кончик. Когда внимание переносится из «внутренности тела» на «реальный предмет в руках», лишнее инстинктивное напряжение само отпадает.

Зонт вместо копья помог мне понять, как оружие калибрует статическую форму; динамическая структура требует другой проверки. В практике парных мечей тайцзи я использовал два меча разной массы и длины и постоянно принуждал правую и левую руки меняться оружием. Такая асимметричная динамическая нагрузка заставляла тело искать новый баланс в движении — то есть проверять, сохраняется ли структура принятия веса тазобедренной областью при изменяющемся моменте силы. Этой проверке структуры тела через парные мечи я посвящу отдельную последующую запись.

Глава 7. Решающий прорыв

После осмысления «зонтика вместо копья» я ещё некоторое время продолжал тренировки. И однажды обычным утром, когда я встал в Саньтиши у моря, в теле произошло нечто прежде небывалое. День ничем не отличался от других: как обычно, я завершил подготовительную мабу, встал в исходную позицию, выставил переднюю стопу, оттолкнулся задней, поднял переднюю руку, задней прикрыл грудь — всё это я делал бесчисленное множество раз. Но обратная связь тела была совершенно иной. Кисти, руки, плечи, поясница и ноги перестали прилагать силу. Я не «расслаблял» их намеренно и не говорил себе

волей «не напрягайся» — тело само вошло в состояние «без усилия». Лопатки естественно опустились, вес рук естественно лёг на пояснично-тазовую структуру, колени слегка согнулись, но не блокировались, а опора задней стопы возникала уже не из мышечного сокращения, а из скелетной поддержки: пятка стояла на земле словно несущая колонна.

Прошло 10 минут, затем 20. Нигде не было ни ломоты, ни усталости, ни скованности. В этот момент я понял: наконец нашёл порог синъицюань. Это состояние не было создано «воображением» или «ведением мыслью»; оно возникло как сумма всех прежних тренировок — принятия веса тазом в мабу, чувствительности равновесия в стойке на одной ноге с закрытыми глазами, фасциальной эластичности шага без корня и направления копеечного смысла через «зонтик вместо копья». Когда все базовые структуры встали на место, состояние Саньтиши «без усилия» проявилось само. Позднее я записал этот опыт в статье «Гунфу — это жизнь». Тогда я понял, что нашёл вход в синьи: нигде в теле нет усилия, вес принимают только пятки. Я простоял двадцать минут без боли и усталости. Это признак появления «силы костей»: мышцы больше не борются с гравитацией, тело поддерживается скелетом и пассивным натяжением фасций. Стойка перестаёт быть «расходом» и становится «накоплением».

Наконец я понял истинный смысл слов наставника: «Со временем гунфу само войдёт в тело». Почему он сразу не сказал мне «пусть тазобедренная область принимает вес»? Почему не исправил мою «боевую готовность первого уровня»? Теперь ясно: дело не в том, что наставник не объясняет; пока тело не достигло соответствующего состояния, объяснение невозможно понять и тем более выполнить. В традиционной передаче многое передаётся не словами: сначала тело должно «дойти» до определённой стадии, и тогда одна простая подсказка мгновенно «закрывает цепь». Услышь я в 2007 году слова «таз принимает вес», тело всё равно перевело бы их как «силой опустить таз» — то есть снова действовало бы мышцами. Пока тело не дошло, слова не слышатся — это самое глубокое понимание, которое дала мне эта история.

Глава 8. Дыхание

На этом этапе возник ещё один важный для меня вопрос. Узнав о моих результатах, многие спрашивали: «Как вы удерживаете мысль в даньтяне?», «Как ведёте ци намерением?» Мой ответ всегда один: я никогда не удерживаю мысль в даньтяне и никогда не веду ци намерением. Для многих практикующих внутренних стилей это звучит почти «еретически», потому что во многих системах «сосредоточение на даньтяне» считается обязательным путём к «внутреннему мастерству». Но именно отказавшись от такого удержания, я по-настоящему вошёл в структурное состояние тела. Моё объяснение таково: фиксация внимания на даньтяне — это «локальная привязанность намерения»; она запирает внимание в одной части тела и может заставлять ци и кровь словно «застаиваться» там. Настоящая «ци» — если пользоваться этим словом — после выстраивания скелета, глубокого дыхания и свободной фасциальной структуры возникает как внутренняя жидкостная динамика самого тела. Её не «ведут» мыслью — её освобождает расслабление.

Средний дыхательный цикл 8,8–9,5 секунды возникает у меня не из-за концентрации на даньтяне, а потому, что структура тела достаточно раскрыта: разница давления между грудной и брюшной полостями создаёт «эффект мехов», и дыхание само становится глубоким и длинным. Область Байхуэй в стойке нагревается и слегка потеет не потому, что я «сосредоточен на Байхуэй», а потому, что после наполнения кровообращением там естественно возникает ощущение движения. Это я систематически фиксировал в статьях «Краткий анализ сюйлин динцзинь» и «Источник даньти». Я считаю «удержание мысли» инструментом; если найдено состояние, в котором тело работает само без него, инструмент можно отложить. Подчеркну: это мой личный метод, сложившийся из длительной практики, и он не представляет другие линии передачи. Я не отрицаю, что концентрация на даньтяне может направлять начинающего на определённой стадии. Но мой телесный опыт показывает: когда скелет уже способен сам принимать вес, дыхание и движение ци-крови происходят автоматически, без дополнительного вмешательства намерения.

Глава 9. Структурная изоморфность тайцзи и синьи

Когда практика достигла определённой зрелости, мой опыт преемника ортодоксальной линии тайцзи Чэнь и У начал проявляться особенно ясно. Однажды в Саньтиши я вдруг понял, что эта поза не изолирована: по сути она разделяет одну и ту же скелетную модель с начальной формой «Бао Цисин» тайцзи У и «Лань Цюэ Вэй» тайцзи Чэнь. Впервые я увидел, что это не три разных движения, а три проявления одной структуры. Почему? В Саньтиши распределение «три впереди, семь сзади» в «Бао Цисин» проявляется как накопленное состояние «задняя нога полная, передняя пустая», а в «Лань Цюэ Вэй» — как «внутреннее собирание пэн-цзинь» и готовность к последующему действию. Саньтиши — «поза штыкового боя», «Бао Цисин» — «тайцзи-версия боевой готовности», «Лань Цюэ Вэй» — «динамическая версия той же структуры». Их нижняя логика одинакова: «задняя тазобедренная область принимает вес, передняя нога пусто исследует пространство», образуя заряженную пружину-лук.

Я зафиксировал это понимание в «Постижении подлинной сути синьи-тайцзи: кулак, меч и копье» и в «Краткой биографии великого мастера тайцзи Ли Цзинью — новейшая история тайцзи Чэнь и У». Ли Цзинью был выдающимся мастером, объединившим Чэнь, У, Ян и Сунь. Как ученик второго поколения его линии я одновременно соприкасаюсь с двенадцатым поколением Чэнь и шестым поколением У. Это позволило заново рассмотреть синьи с позиции тайцзи: передняя рука Саньтиши, вытянутая словно наконечник копья, в тайцзи является оформленным пэн-цзинь; задняя рука, охватывающая словно древко у кисти копья, — началом люй-цзинь. Три пути в конце концов сходятся в одном — «структурном принятии веса».

Та же изоморфность подтвердилась в моей авторской практике тайцзи с парными мечами и кистями средней длины. Кисть немного короче клинка, и её инерция отстаёт от движения меча. Когда структура тазобедренного принятия веса устойчива и сила идёт от стопы через поясницу и таз к кончику меча, кисть

естественно следует за движением, словно хвост в воздушном потоке: дуга ровная, ритм единый. Но стоит плечу или локтю хоть немного включить локальную силу, кисть сразу взлетает, может обмотать клинок или ударить меня. Кисть не лжёт: она увеличивает каждый разрыв цепи передачи. Структура, прошедшая проверку парными мечами, в Саньтиши проявляется тем же состоянием: «нигде в теле нет усилия, пятки естественно принимают вес». Орудие — продолжение стойки, стойка — возвращение орудия к корню; у них один скелет.

Конкретное структурное сравнение синьи и тайцзи в этом аспекте я подробно разберу в отдельной будущей работе, чтобы сохранить тематическую цельность настоящего текста.

Глава 10. Когда в руках есть копьё

После всех описанных эмпирических тренировок я сформулировал для себя очень короткий, но важный вывод: когда в руках есть копьё, руки сами занимают правильное положение. Звучит литературно, но в моём телесном опыте это имеет вполне конкретную физическую и структурную основу.

Во-первых, физическая длина копья напрямую калибрует пространственные координаты Саньтиши. С зонтом или палкой переднюю руку нельзя увести слишком далеко — потеряется центр тяжести; нельзя и слишком приблизить — невозможно уколоть. Длина предмета сама заставляет руку найти естественное положение между «опущенным локтем» и «погруженным плечом».

Во-вторых, структура копья заставляет силу идти от стопы к пальцам. С копьём не хочется «толкать» наконечник рукой — от этого он дрожит. Естественно начинаешь отталкиваться задней стопой, поворачивать поясницу и таз и «наливать» вес позвоночника и корпуса в наконечник. Этот процесс и есть физическая основа «целостной силы» Саньтиши.

В-третьих, наличие копья даёт «намерению» реальный якорь. В синьциуань говорят: «в кулаке нет кулака, в намерении нет намерения», но новичку как раз не хватает точки, куда намерение может опереться. Орудие в руках даёт ему реальную «мишень»: каждая корректировка позы служит тому, чтобы наконечник смотрел в цель, а древко оставалось стабильным. Такая конкретная задача в сто раз точнее пустого воображения «ци опускается в даньтянь». Поэтому, если меня сегодня спросят, как учить начинающего Саньтиши, я отвечу: дайте ему палку и поставьте в Саньтиши. Не нужно долго объяснять «опусти плечи и локти» — они сами опустятся; не нужно долго объяснять «вобери грудь и округли спину» — структура сама найдёт это положение.

Глава 11. Трудность современного человека

После этих наблюдений я хочу добавить явление, которое заметил в преподавании: почему современному человеку всё труднее правильно встать в

Саньтиши? На мой взгляд, проблема не в самой Саньтиши, а в том, что современный образ жизни полностью изменил наши тела.

Большую часть времени современный человек проводит сидя. Тазобедренные суставы долго остаются согнутыми, большая ягодичная мышца и глубокие наружные ротаторы подавляются, тазобедренная область становится всё жёстче, диапазон движения уменьшается. Одновременно колени и голеностопы несут значительную статическую нагрузку. Такая структура «жёсткий таз — компенсирующие колени» особенно губительна для Саньтиши, потому что не позволяет «задней тазобедренной области принять вес». Когда человек пытается сесть назад при закрытом тазобедренном суставе, вес неизбежно давит на колено; почувствовав нагрузку, тело инстинктивно начинает «подпирать» себя мышцами голени. Поэтому у современного человека в Саньтиши либо болят колени, либо дрожат ноги, либо очень быстро появляется ломота. Дело не в недостатке старания и не в чрезмерной сложности стойки, а в том, что современная жизнь «приучила» структуру тела не уметь нести вес таким способом.

На утренних тренировках у моря в Сиднее я часто вижу пожилых и молодых людей. По походке, посадке и стойке у многих заметны заблокированные тазобедренные суставы, рассеянный центр и высокий центр тяжести. Это не их вина — так современная цивилизация «перестраивает» тело. Поэтому для современного человека первый вопрос Саньтиши — не «правильна ли поза», а «может ли тазобедренный сустав вообще раскрыться». Именно поэтому я ставлю мабу и раскрытие таза сидя перед Саньтиши. Только восстановив структурную способность тазобедренной области принимать вес, можно позволить Саньтиши действительно войти в тело.

Глава 12. Заключение

В конце я хочу свести все свои наблюдения к одной фразе: «Саньтиши — это поза штыкового боя».

4,5-метровый длинный шест, большой меч Чуньцю, парные мечи с длинными кистями, сложенный длинный зонт — все эти орудия сопровождали меня на всём пути проверки от «мышечной компенсации» к «скелетной опоре». Каждое по-своему выявляло изъяны структуры, и каждое в итоге дало один и тот же сигнал «прошло», когда опора сошлась в единой скелетной конструкции, где тазобедренная область принимает вес. Это не просто «стояние столбом», а «держат копьё в готовности». Передняя рука — как наконечник, задняя — как хват у кисти копья; отталкивание задней стопы — «послать копьё», пустое касание передней — «разведать путь». Всё тело — словно винтовка с примкнутым штыком. Саньтиши — не «готовиться к бою», а «всё время находиться в боевом состоянии». Когда в руках есть копьё, руки сами становятся правильно; когда стопы имеют корень, сила естественно проходит от земли к пальцам; когда тело завершило «структурную перестройку», Саньтиши перестаёт быть «тренировкой» и становится «отдыхом».

После двух лет фундамента мабу, перестройки равновесия через стойку на одной ноге с закрытыми глазами, динамической целостной силы шага без корня и соединения копеечного принципа через «зонт вместо копья» я наконец превратил Саньтиши из состояния «всё тело напряжено, но силы нет» в состояние «ни одна часть тела не напрягается, пятки естественно принимают вес». Это не мгновенное «прозрение», а долгий постепенный процесс, сложенный из бесчисленных подъёмов в пять утра.

Я должен честно сказать: из всех областей, которыми я занимаюсь, боевые искусства — моя самая слабая; а внутри моей системы синьциуань — самое слабое звено. Это не самоуничтожение, а трезвая оценка собственной реальной боевой способности. Именно потому, что это моя слабейшая область, я особенно ясно увидел весь путь от «не умею» к «умею».

За годы практики самое глубокое моё понимание таково: наставник может исправить движение ученика, но никогда не может исправить его внутреннее ощущение. Движение внешне — его можно увидеть и скорректировать словами. Ощущение внутренне: оно скрыто в командах нервной системы, в мгновении мышечного напряжения, в инстинктивной реакции блокировки сустава. Наставник может рукой опустить ваше плечо, но не может сказать, какая именно команда в этот момент вышла из вашего мозга: «напрячь и опустить» или «отпустить и позволить опуститься». Этот разрыв наставник преодолеть не может; ученик должен сам перейти его в долгой практике.

Поэтому я написал эту работу не для того, чтобы доказать, какой я сильный боец, не чтобы показать превосходство одного метода и не чтобы создать новую теорию. Я хотел дать каждому, кто остаётся один на один с Саньтиши, «линейку для самостоятельной коррекции внутреннего ощущения»: по устойчивости кончика зонта проверять, не уплыла ли рука; по болезненности колена — действительно ли таз принимает вес; по глубине дыхания — действительно ли тело отпустило напряжение. Когда наставника рядом нет, эти физические сигналы позволяют самостоятельно проверять собственное тело.

В мире много школ синьциуань, и абсолютного стандарта нет. Стандарт школы — форма; сущность структуры — общий закон. Если выработаны принятие веса тазобедренной областью, скелетная опора и целостная сила, это и есть собственный стандарт, подходящий конкретному телу. Практикуете ли вы синь, тайцзи или другой внутренний стиль — разные пути в конце концов сходятся.

Если эта запись поможет тем, кто придёт после меня, избежать хотя бы части моих обходных путей, значит она написана не зря. Завершая текст, я не почувствовал, что «что-то закончил»; скорее, было ощущение, будто «тело один раз привело себя в порядок».

Конец текста

Приложение: связанные статьи и ссылки

Все нижеприведённые позиции сверены и извлечены из приложенной таблицы. Ссылки выбираются в порядке NLA, AWA, веб-сайт, форум; ссылки, не подтверждённые в таблице, не добавляются.

1. «Постижение подлинной сути синъи-тайцзи: кулак, меч и копьё»

Краткое содержание: на материале многолетней практики кулака, меча и копья фиксируются практические наблюдения о структуре тела, работе с оружием и понимании путей передачи силы в синъи и тайцзи.

Связанная ссылка: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. «Синъицюань, укоренившийся в Австралии»

Краткое содержание: на основе реальной линии передачи, исторических материалов, многолетней телесной практики и зарубежного наследования фиксируется путь синъицюань из Китая в Австралию и личная практика автора.

Связанная ссылка: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. «Четыре линии передачи боевых искусств У Чаохуэя в Австралии»

Краткое содержание: систематизация более чем тридцати лет практики, традиционных линий наставничества и длительных телесных эмпирических записей; целостное представление четырёх линий боевого наследия, продолженных автором.

Связанная ссылка: <https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. «Гунфу — это жизнь»

Краткое содержание: через многолетнюю практику стоек, тайцзи, синъи, парных мечей, стойки на одной ноге с закрытыми глазами и шага без корня прослеживается постепенное вхождение гунфу в повседневную жизнь.

Связанная ссылка: <https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. «75 минут стойки на одной ноге с закрытыми глазами»

Краткое содержание: полная запись непрерывной стойки на одной ноге с закрытыми глазами продолжительностью 1 час 15 минут 32 секунды; к моменту завершения тело, дыхание и сознание оставались стабильными, а тренировку автор прекратил по собственному решению.

Связанная ссылка: <https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. «Перестройка и укрепление фасций»

Краткое содержание: наблюдения за изменениями сети телесного натяжения, устойчивости и передачи силы в длительной практике мабу, Саньтиши, тайцзицюань, синъицюань, одиночного и парного меча и стойки на одной ноге с закрытыми глазами.

Связанная ссылка:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. «Пять барьеров стойки мабу»

Краткое содержание: на основе длительной практики мабу фиксируются непрерывная тренировка, структура нижней опоры и адаптация тела; материал сопоставим с описанным в настоящей работе принципом «сначала перестроить фундамент, затем переходить к Саньтиши».

Связанная ссылка:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. «Как практиковать мабу, не повреждая тазобедренную область»

Краткое содержание: рассматриваются отношения тазобедренной области и коленей, а также способ принятия веса в мабу; фиксируется телесная практика автора по координации тазобедренного принятия веса и расслабления коленей.

Связанная ссылка:

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. «Австралийское синьи-тайцзи школы Чжао»

Краткое содержание: фиксируется процесс передачи австралийского синьи-тайцзи школы Чжао на основе тренировочной системы, ключевых принципов практики, коррекции телесных ощущений и взглядов на боевое искусство, переданных грандмастером Чжао Хунвэем.

Связанная ссылка:

<http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

Связанные фотографии



Автор практикует Саньтиши у ледника в Исландии



Автор практикует Саньтиши на берегу моря в Сиднее



У Чаохуэй практикует тайцзи с парными мечами и кистями средней длины на берегу моря в Сиднее



На фото выше: У Чаохуэй выполняет тайцзи с большим мечом Чуньцю школы Чэнь



У Чаохуэй выполняет Саньтиши (вид спереди)



形意拳

三体式体悟

——从“浑身用力”到“髋部承重”的实证之路

INSIGHTS INTO THE XINGYI QUAN
SANTI STANCE

— THE EMPIRICAL PATH FROM
“WHOLE-BODY EFFORT” TO “HIP-BORNE WEIGHT-BEARING”

脱枪为拳
以意导体
体为本源

形意拳



三十余年身体实践的
第一人称实证记录



两年马步桩筑基
髋部承重的建立



开髋·闭眼丹体独立
重塑平衡与本体感知



无根步·以伞代枪
动态中保持中轴与松沉



重新站三体式
浑身无一处用力
双脚自然承重



形意拳与太极拳
互通的身体验证



“我所记录的，
不是拳理，
而是身体如何改变。
愿后来者少走弯路，
直达本源。”

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者
Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor /
Multi-domain Structural System Designer

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

出版日期

2026年7月

Publication Date

July 2026

【极限武学】
Extreme Martial Arts

练出形意太极 拳剑枪真意



拳从枪出
剑由心生
刀借势发
体为本源

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

长期实证 · 整体发力 · 拳枪同源 · 身体为本

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

车氏形意拳第九代嫡传（师承赵宏伟宗师）

文章要点

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

相关元素

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

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

Verify the Way through the body,
Illuminate the principle through
martial practice.
Xingyi and Tai Chi are one,
Fist, spear, sword and saber,
share the same origin;
Cultivate the true essence,
Return to the source.



重要 DOI（部分） Key DOIs (Selected)

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

更多作品请点击：

www.taichiau.org

国际独立学者 ORCID

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

作者 / 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

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

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

出版日期

2026 年 7 月

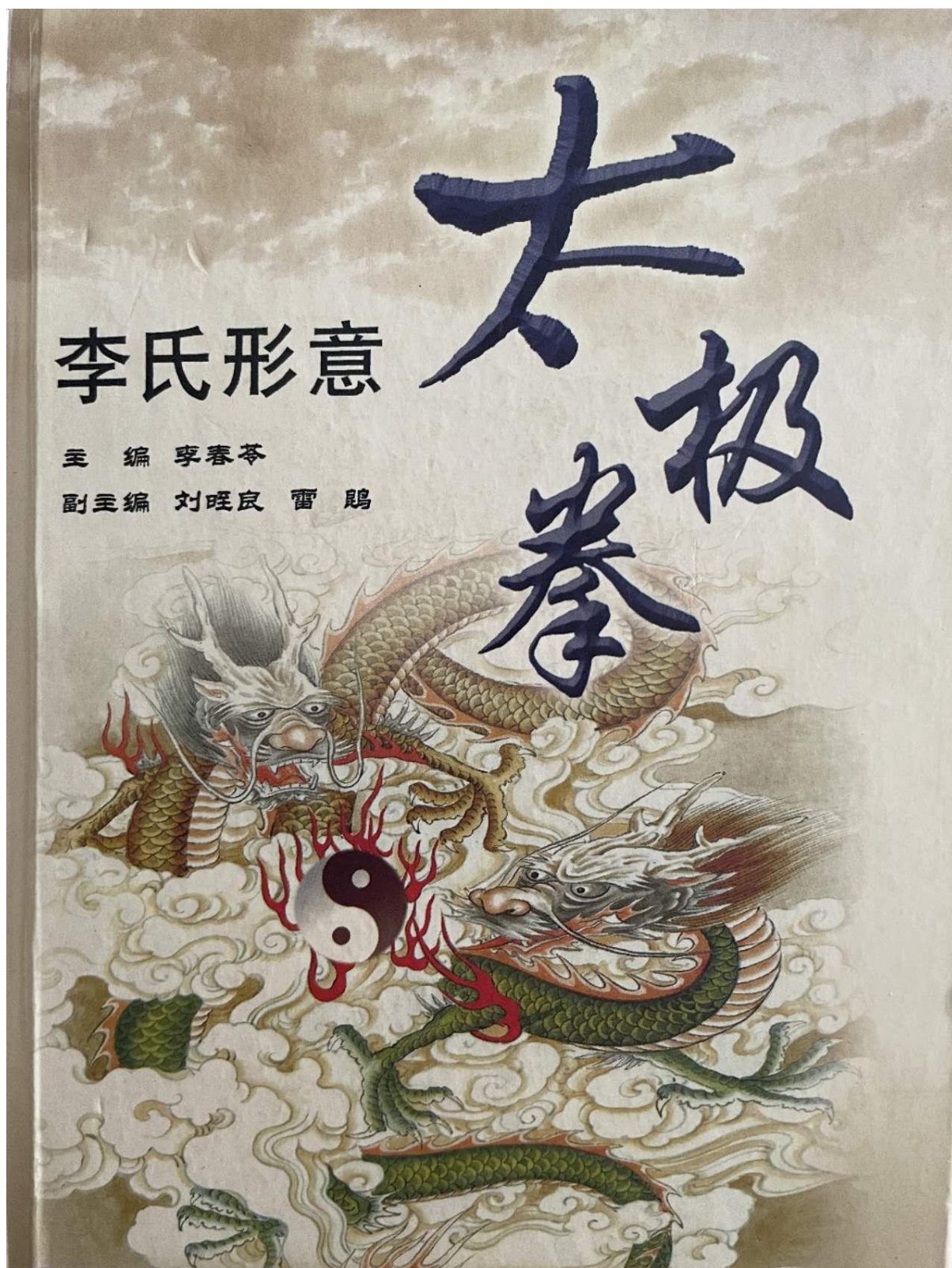
Published

July 2026

独立创作 · 实证记录 · 长期实践
Independently Created · Evidence-Based · Long-Term Practice

所述内容仅为个人体悟记录，非教学指南
The content reflects personal insights and practice only, not a teaching guideline.

우차오후이 저 《형의태극권의 권·검·창 진의를 수련하다》



이춘령 종사 주편 《이씨 형의태극권》

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

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

차씨(차의재) 형의권 사승 계보표

차씨(차의재) 형의권 사승 계보표

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

조광위 종사, 본명 조희봉



이춘령 종사 부부(앞줄 착석)와 친구 및 제자들의 기념사진

조광위 종사(본명 조희풍)의 위치. 차씨 형의권 사승 계보표 제2 쪽

이춘령 종사 부부(앞줄 착석)와 친구 및 제자들의 기념사진
조광위 종사(본명 조희풍)의 위치. 차씨 형의권 사승 계보표 제2 쪽



2025 년 초, 조광위 중사(오른쪽)가 우차오후이에게 조씨 형의권 장문인 명패를 수여했다.

2025 년 초, 조광위 중사(오른쪽)가 우차오후이에게 조씨 형의권 장문인 명패를 수여했다.



2025 년 초, 조광위 종사(오른쪽)가 우차오후이에게 호주 조씨 형의권협회 회장 명패를 수여했다.

2025 년 초, 조광위 종사(오른쪽)가 우차오후이에게 호주 조씨 형의권협회 회장 명패를 수여했다.



2025 년 초, 조광위 중사(가운데)가 우차오후이에게 호주 조씨 형의권협회 회장 명패를 수여했으며, 임문휘 중사(왼쪽)가 이를 입회했다.

2025 년 초, 조광위 중사(가운데)가 우차오후이에게 호주 조씨 형의권협회 회장 명패를 수여했으며, 임문휘 중사(왼쪽)가 이를 입회했다.



2024 년12 월, 장립성 사숙과 임문휘 종사(왼쪽)가 우차오후이(불참)의 호주 조씨 형의태극권협회 회장 취임을 입회했다.

2024 년12 월, 장립성 사숙과 임문휘 종사(왼쪽)가 우차오후이(불참)의 호주 조씨 형의태극권협회 회장 취임을 입회했다.



2024 년 12 월 장홍도 사숙(오른쪽)과 임문휘 종사(왼쪽)가 우차오후이(불참)의 호주 조씨 형의태극권 장문인
취임을 입회했다.

2024 년 12 월 장홍도 사숙(오른쪽)과 임문휘 종사(왼쪽)가 우차오후이(불참)의 호주 조씨 형의태극권 장문인
취임을 입회했다.



호주 조씨 형의태극권 장문인 증서 명패

호주 조씨 형의태극권 장문인 증서 명패



호주 조씨 형의태극권협회 회장 명패

호주 조씨 형의태극권협회 회장 명패

호주국제기공태극학원 공식 홈페이지: <https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy

[首页](#) | [ENGLISH](#) | [关于我们](#) | [联系我们](#)
[Français](#) | [Español](#) | [Deutsch](#) | [Português](#)
[Русский](#) | [日本語](#) | [한국어](#) | [العربية](#)

以气功为根 以太极为道

Qigong as the Root · Tai Chi as the Way

传承正统文化 弘扬太极智慧 促进身心健康

丹体本源

丹田为根 · 气为主宰 · 形为用
内外兼修 · 阴阳平衡 · 天人合一

Dantian as the Root · Qi as the Master
Form as the Application
Internal-External Unity · Yin-Yang Balance ·
Unity of Heaven and Human

中文
 English
 Français
 Español
 日本語
 العربية
 Deutsch
 Português
 Русский
 한국어

气功·太极·形意 | 正脉传承

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

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

2024年，赵宏伟宗师正式收巫朝晖为入室弟子，传承车氏形意拳第九代，并颁发澳洲赵氏形意拳掌门人及澳洲形意太极拳协会会长铭牌。
左起：巫朝晖、赵宏伟宗师、林文辉宗师

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

“丹体本源”体系是巫朝晖在三十余年武学、气功与养生持续实践的基础上逐步提炼与整合的核心方法论。

— 超 70 个 DOI 作品已被永久收录 / 接入以下国际学术基础设施。 —
Over 70 DOI-registered works have been permanently archived / integrated into the following international scholarly infrastructures.

WorldCat
OCLC

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

TROVE
Australia

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

zenodo
OpenAIRE

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

ORCID

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

doi
DataCite

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

OpenAIRE

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

★ 与全球图书馆、国家图书馆、开放科学及学术系统同步 · 长期保存 · 全球可见 ★
Synchronized with global libraries, national libraries, open science and academic systems • Long-term preservation • Global visibility

호주국제기공태극학원 공식 홈페이지: <https://taichiau.org/>



原创武学文献（十语全球同步出版）



实修实练 体悟真功（原创武学专著）



国际活动庆典



2008太极庆典

2024年10月太极日

2008十大高手聚香江

功夫天地

호주국제기공태극학원 공식 홈페이지: <https://taichiau.org/>

澳洲国际气功太极学院

Australian International Qigong Tai Chi Academy



学院首页

[ENGLISH](#)

中文首页

关于我们

[联系我们](#)



 中文

 English

 Français

 Español

 日本語

 العربية

 Deutsch

 Português

 Русский

 한국어

[学院标志](#)

[活动庆典](#)

[功夫天地](#)

[人物介绍](#)

[练功交流](#)

[学院宗旨](#)

[会长顾问](#)

[诚邀合作](#)

[太极起源](#)

[合作伙伴](#)

Copyright © Australian International Qigong Tai Chi Academy
Disclaimer

名家经典



[李经梧 著](#)
[李经梧传陈吴太极拳集](#)



[《大道显隐》](#)
[梅墨生 著](#)



[《一拳一世界》](#)
[单瓚 著](#)



[《陈家沟健体太极》](#)
[林文辉 著](#)



[《气功使人健康》](#)
[林厚省 著](#)



[李氏形意太极拳](#)
[李春苓主编](#)



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

형의권 삼체식 체오(體悟)

— “온몸에 힘을 주는 상태”에서 “고관절로 하중을 받는 상태”까지의 실증 여정

저자/ 우차오후이(JEFFI CHAO HUI WU)

국제 독립학자/ 무학 전승인

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

(이 글은 저자가 수년간의 신체 수련을 바탕으로 1 인칭 시점에서 기록한 무학 실증 기록으로, 이론적 해설이나 교육 지침이 아니다. 모든 데이터와 체오는 지속적인 훈련 일지와 신체 피드백에서 비롯되었다.)



표지 사진 새벽 노을 속에서 삼체식을 수련하는 우차오후이

초록

이 글은 형의권 제9 대 전승인이자 잔 오 태극권 정맥 전승인인 우차오후이(Jeffi Chao Hui Wu)가 30 여 년의 실수련을 바탕으로 1 인칭 시점에서 쓴 장문의 신체 실증 기록이다. 핵심은 저자가 “온몸이 긴장되고 2 분만 서도 무릎이 찌르듯 아픈” 초학자 상태에서 출발해, 단계적이고 체계적인 훈련을 거쳐 마침내 “온몸 어디에도 힘을 쓰지 않고 두 발뒤꿈치가 자연스럽게 하중을 받아 20 분간 정지 자세를 유지해도 통증이나 뻣근함이 없는” 신체 구조의 재편에 이르는 과정을 보여주는 데 있다.

이 글은 전통 무학 문헌이 흔히 의존해 온 “돈오”와 현묘한 내경(內景)의 서술에서 벗어나, 물리적 피드백에 근거한 실증 방법론을 세운다. 저자는 2 년간의 마보장으로 기초를 다져 “고관절 잠금”에서 오는 무릎 보상을 해결하고, 눈을 감은 단체독립 훈련으로 고유감각과 동적 균형을 높였으며, 일상적인 무근보 훈련으로 근막 탄성을 길렀다. 마지막으로 “우산을 창처럼 사용하기(또는 막대를 창처럼 사용하기)”라는 독특한 기구적 척도를 통해 형의권의 고훈인 “창을 벗어 권이 된다”는 원리를 검증 가능한 물리적 공간 좌표로 구체화했다.

이 글은 형의권과 잔 오 태극권이 “뒤쪽 고관절로 하중을 받고 앞다리는 비워 탐색한다”는 점에서 구조적으로 동형임을 밝힐 뿐 아니라, 현대 무술 교육에 시사하는 바가 큰 관점을 제시한다. 삼체식의 핵심은 “근육으로 만든 표준 자세”가 아니라 “골격의 하중 지지와 근막 탄성”을 중심으로 한 구조 재건이라는 것이다. 저자는 전통 전승에서 스승이 제자에게 “내적 감각” 자체를 전달할 수는 없다고 강조한다. 이에 이 글은 우산 끝의 흔들림, 무릎의 통증 정도, 호흡 빈도 등 스스로 점검할 수 있는 “물리적 척도”를 통해 후학에게 사승의 간극을 넘어 반복 검증 가능한 실수련 경로를 제시하고자 한다.

사승과 법맥의 연원 (장문 본문 앞에 배치)

나의 무학 탐구는 1992 년 임문휘 종사의 계몽에서 시작되었고, 2007 년 조광위 종사와의 인연을 통해 기초를 다졌으며, 2024 년 단영 종사와 조광위 종사가 함께 정맥 전승을 확인하면서 완성된 틀을 갖추었다. 이 세 갈래의 사승은 나의 형의권과 태극권 실증 훈련의 “법맥 원류”를 함께 이루며, 모든 신체 실증의 토대가 된다.

【1. 계몽의 기초 임문휘 종사(왕서안 권법 제1 대 적전제자)】

1992 년 나는 임문휘 종사를 따라 기공과 태극을 체계적으로 배우기 시작했다. 그의 사승 배경은 매우 깊다. 그는 왕서안 권법 제1 대 적전제자일 뿐 아니라 기공 종사 임후성, 낙파옥, 임해, 손대법의 적전제자이기도 하다. 그는 30 여 년 동안 내가 신체 구조, 기혈 운행, 송침(鬆沉)의 법칙을 이해하는 밑바탕을 마련해 주었다. 그가 전한 “기로 형을 이끌고, 이완으로 고요에 들어간다”는 방법은 훗날 내가 마보장에서 “고관절로 하중을 받기”를 이루고 무근보에서 “근막 탄성”을 체득할 수 있었던 근본 전제였다. 2024 년 내가 정식으로 “호주국제기공태극학원”을 설립하고 학원장을 맡았을 때, 임문휘 종사는 대시형의 신분으로 가장 깊은 관심과 지지를 보내주었다.

【2. 형의 적전 조광위 종사(조씨 형의태극문 창시자 겸 총장문인)】

2007 년 임문휘 종사의 소개로 나는 선전에서 조광위 종사를 알게 되었다. 조광위 종사는 “동북신력왕” 이춘령의 적전제자로, 형의권 실전 정경(整勁) 체계의 진정한 계승자이다. 2024 년 조광위 종사는 나를 정식 입실제자로 받아 차씨(차의재) 형의권 제9 대를 전승하게 했고, 호주 조씨 형의권 장문인 및 호주

형의태극권협회 회장 명패를 수여했다. 그가 전한“정경”과“실잔” 체계 덕분에 나는 형의권의“창을 벗어 권이 된다”는 말의 역학적 본질을 비로소 이해했고, 그의 지도 아래 삼체식을 가장 솔직한 태도로 다시 마주하기 시작했다.

【3. 태극 정맥: 단영 종사(이경오 종사 적전제자)】

2024 년 나는 정식으로 단영 종사의 문하에 들어가 입실제자가 되었다. 단영 종사는 이경오 종사의 적전제자이며 진가구 시대금강과 동문 관계에 있다. 이로써 나는 정식으로 진식 태극권 제 12 대, 오식 태극권 제 6 대 전승인이 되었다. 단영 종사는 나와 무릎을 맞대고 깊이 대화하며 태극의 이치를 전했고, 《이경오 전 잔 오 태극권집》과 《대도현은》 두 귀중한 저서를 직접 증정했다. 그가 전한 태극의“송창”과“화강”은 조광위 종사가 전한 형의의“정경”과 정확히 상보 관계를 이루어, 내가 삼체식에 설 때 태극의“완”에서 형의의“작”을 꿰뚫어 볼 수 있게 했다.

【4. 기초의 뿌리: 이경오 종사(잔 오 태극 융합의 거장)】

이경오 종사는 근대에 잔 오 양 손 네 계통의 태극을 융합한 무학의 거장으로, 국가체육위원회의 24 식 간화태극권 편정에 참여했고 중국 최초의 《간화태극권》 과학교육영화에서 직접 시범을 보였다. 이경오 종사의 재전제자로서 나는 진식 태극권 제 12 대와 오식 태극권 제 6 대의 맥락을 동시에 접할 수 있었다. 이러한 권종을 넘나드는 전승의 시야 덕분에 삼체식에 설 때 오식 태극의“포찰상”과 진식 태극의“남작마”가 하체 기반 구조에서 같은 뿌리를 가진다는 점을 볼 수 있었다.

서문

나의 공력이 높다고 할 수는 없지만, 나는 몸을 실험실로 삼아 30 여 년 동안 구조에 대한 이해를 기록해 왔다. 이 체오가 후학이 시행착오를 조금이라도 줄이는 데 도움이 된다면 그것으로 충분하다.

본격적으로 글을 쓰기 전에 먼저 한 가지 질문에 답하고 싶다. 나는 왜 이 글을 쓰는가? 이 글은 교재가 아니며, 어떤 수련법이 다른 수련법보다 낫다는 것을 증명하려는 것도 아니고, 새로운 무술 이론을 세우려는 것도 아니다. 내가 이 글을 쓰는 목적은 오랫동안 몸으로 수련해 온 한 사람이 실제로 겪은 변화의 전 과정을 온전히 기록하여, 후학에게 신체 구조의 변화는 한마디 권결로 이루어지는 것이 아니라 길고 지루하며 때로는 자기 의심으로 가득한 수많은 훈련이 축적되어 형성되는 결과임을 알리기 위해서다. 전통 무학의 전승에서 나는 결과만 말하고 경로는 말하지 않는 서술을 너무 많이 보았다. “돈오”와 “갑자기 깨우쳤다”는 이야기는 종종 진짜 학습을 가린다. 몸은 한마디 말 때문에 바뀌지 않는다. 몸은 올바른 반복을 거듭할 때만 바뀐다. 이 글이 하나의 실증 기록이 되어, 처음에는 2 분만 서도 무릎이 아프고 한때는 자신이 끝내 익히지 못할 것이라 의심했다리도 올바른 구조를 계속 찾아가면 몸은 결국 응답한다는 사실을 전할 수 있기를 바란다.

이 과정에서 나는 장공만 한 것이 아니다. 임문취 종사와 함께 4.5 미터 태극 대간 흔들기, 초급 태극 춘추대도, 그리고 내가 창안한 장수 태극쌍검도 수련했다. 이 기구들은 장공 밖의 “부가 훈련”이 아니라 동일한 구조를 서로 다른 부하 형태에서 교차 검증하는 수단이었다. 대간은 국소적인 힘을 포기하게 했고, 대도는 고관절로 하중을 받도록 강제했으며, 쌍검의 긴 술은 냉정한 피드백 체계가 되었다. 술이 흘날리면 힘이 끊긴 것이고, 술이 따라오면 힘이 통한 것이다. 삼체식은 모든 검증의 종점이자 출발점이다.

사람들은 흔히 “태극은 십 년을 수련해도 문밖에 못 나가고, 형의는 일 년이면 사람을 죽인다”고 말한다. 그러나 이 말이 전통무술 안팎에서 불려온 오해는 그 안에 담긴 정보보다 더 많을지도 모른다. 많은 사람이 “형의는 일 년이면 사람을 죽인다”를 “일 년만 연습하면 싸울 수 있다”로 이해하고 조급해져 오해권과 십이형에서 세월과 열정을 소모하지만 끝내 형의권의 진정한 문턱을 만지지 못한다. 나 역시 그들 중 한 사람이었고 어쩌면 더 심했다. 내가 “연습한” 시간은 일 년을 훨씬 넘었다. 고박 2 년을 마보장에 들였고, 다시 수년간 삼체식을 모색했으며, 그 사이 “실전 공력을 정말 길러낼 수 있는가”를 근본적으로 의심한 적도 있었다. 나중에야 점차 이해했다. “형의는 일 년이면 사람을 죽인다”는 말의 진짜 전제는 권을 배우기 전에 이미 몸에 “힘을 내는” 바탕이 갖춰져 있어야 한다는 것이다. 그 바탕은 권기를 반복해서 얻는 것이 아니라 장공으로 얹혀 만든다. 형의권의 장공에는 전통적으로 매우 직접적인 요구가 있다. 먼저 3 년간 장을 서리는 것이다. 많은 초심자는 이를 스승이 일부러 내는 시험이나 전통무술의 신비화로 여기지만, 나는 2 년이 넘는 시간을 몸으로 검증하며 한 가지를 확인했다. 선배들이 먼저 3 년간 장을 서라고 한 것은 인내를 시험하거나 제지를 가려내기 위해서가 아니라, 골격의 재형성과 신경의 탈감작을 거치지 않으면 이후의 오행 십이형이 몸에 들어오지 않고 서투른 힘과 부상만 남기기 때문이다.

나의 삼체식 과정은 정확히 2 년이 넘는 마보장을 전주곡으로 삼았다. 마보장에서 하체 기반과 고관절 하중 지지를 만들고, 눈을 감은 단체독립으로 고유감각과 근막 연동을 익힌 뒤, 일상의 무근보로 동적 행공의 정경을 길렀고, 마지막에 다시 삼체식으로 돌아왔다. 그제야 형의권과 전혀 관계없어 보이던 기초 훈련들이 사실 삼체식을 뚫는 유일한 통로였음을 이해했다. 이 글은 과장된 서사를 추구하지 않고 “돈오”의 전설을 꾸며내지 않으며 단순한 것을 현묘하게 포장하지 않는다. 나는 다만 “온몸이 긴장되고 2 분만 서도 무릎이 아픈” 초학자에서 출발해 신체 감각을 단계적으로 조정함으로써 마침내 “온몸 어디에도 힘을 쓰지 않고 두 발뒤꿈치가

자연스럽게 하중을 받아 20 분간 정지 자세를 유지해도 전혀 아프거나 빠르하지 않은' 상태에 이른 실증 과정을 기록하고자 한다. 다음은 나의 완전한 체오 기록이다.

제1 장 삼체식과의 첫 만남

나의 무학 입문은 형의가 아니라 임문취 종사에게서 시작되었다. 1992 년 나는 임문취 종사를 따라 기공과 태극을 체계적으로 배우기 시작했다. 그해는 내 인생의 중요한 전환점이었다고 이후 30 여 년간 신체 구조를 이해하는 밑바탕을 마련했다. 임문취 종사의 훈련법은 기로 형을 이끌고 아완으로 고요에 들어가는 것을 중시하며, 단순히 근육의 완력에 의존하지 않고 움직임과 정지 사이에서 몸이 일종의 “내적 조화”를 유지하도록 강조했다. 그와 함께 기공과 태극을 배우던 초기에 나는 “허령장경”에서 “함홍발바”에 이르는 가장 기본적인 신법과 호흡 리듬을 접했지만, 오랫동안 이 개념들은 이론에 머물렀고 내 몸은 실제로 따라가지 못했다.

2007 년 임문취 종사의 소개로 나는 선전에서 동북 형의권왕 조광위 종사를 만났다. 조광위 종사는 “동북신력왕” 이춘령의 적전제자로, 그의 형의권은 “정경”과 “실전”을 중시하는 강맹한 체계였고 이는 내가 이전의 기공과 태극 훈련에서 접해 보지 못한 것이었다. 그의 지도 아래 나는 비로소 형의권 수련의 길을 체계적으로 걷기 시작했다. 훗날 조광위 종사는 “조씨 형의태극문”을 창설했고, 2024 년 나를 정식 적전제자로 받아 같은 해 “호주 조씨 형의태극권 장문안” 겸 “호주 조씨 형의태극협회 회장”으로 임명했다. 그러나 2007 년 처음 삼체식을 접했을 때의 경험은 사실 매우 좋지 않았다. 당시 나는 장공을 “오래 서 있으면 공력이 생긴다”는 소박한 수준으로 이해했고, 조광위 종사가 처음 제시한 기본 요구에 따라 삼체식을 세웠지만 결과는 완전히 실패에 가까웠다.

삼체식에 서면 내 몸은 자연스럽게 “1 급 전투대바” 같은 긴장 상태가 되었다. 그 감각을 나는 분명히 기억한다. 몸은 앞으로 기울고, 어깨는 저절로 솟고, 허리는 무의식적으로 굳으며, 팔은 앞을 뻗고 뒤를 감싸는 자세를 유지하려고 필사적으로 힘을 썼다. 뒤쪽 다리의 허벅지와 종아리는 쇠막대처럼 굳고 무릎이 직접 하중을 받았으며 발목도 완전히 잠겼다. 이것은 “장공”이 아니라 “억지로 버티기”였고, 내 몸에 있던 불필요한 본능적 긴장이 한순간에 확대된 결과라고 할 수 있었다. 2 분만 지나면 어깨 오목한 곳에 강한 빠르함이 생기고 팔은 원래 위치를 유지하기 어려웠으며, 뒤다리는 시큰하고 떨리고 허리는 은근히 불편했으며 무릎에는 찌르는 듯한 통증이 나타났다. 수련을 마친 뒤 첫 느낌은 “통했다”가 아니라 “지쳤다”였다. 소모가 큰 피로였다. 당시 나는 깊이 혼란스러웠다. “형의는 일 년이면 사람을 죽인다”고 나는 시작 자세의 장조차 제대로 서지 못하는데 일 년에 무엇을 익힐 수 있단 말인가? 나는 이 감각을 조광위 종사에게 말했다. 그는 내 동작을 고치거나 어디가 틀렸다고 꾸짖지 않고 한마디만 남겼다. “매일 꾸준히 연습해라. 시간이 지나면 공력이 자연스럽게 몸에 오른다.” 2007 년의 나에게 이 말은 거의 무성의하게 들렸다. 이렇게 열심히, 이렇게 엄격하게 스승의 동작을 모방하는데 왜 온몸이 불편한가? 왜 “공력이 몸에 오른다”는 느낌이 없는가? 그러나 훗날 나는 그 말 뒤에 형의권 전승의 가장 소박한 이치가 있음을 알게 되었다. 공력은 무엇을 ‘맞게’ 했느냐보다 매일 자기 몸과 어떻게 함께하느냐에 달려 있었다.

제2 장 요령을 얻지 못하다

2007 년 이후 오랫동안 나는 “열심히 연습하지만 몸은 전혀 발전하지 않는” 상태에 있었다. 지금 돌아보면 당시 삼체식의 근본적인 오류는 하나의 개념에 있었다. 나는 형의권이 “실전권”이므로 삼체식은 항상 전투 상태여야 하고, 전투 상태란 곧 근육을 긴장시키고 언제든 힘을 낼 준비를 하는 것이라고 생각했다. 이는 전형적인 초학자의 오해이며 많은 전통무술 수련자가 끝내 진입하지 못하는 핵심 장애이기도 하다. 나는 “전투 상태”를

“온몸의 긴장”과 동일시했다. 그러나 진정한 전투 상태는 “이완 속에 긴장이 있고, 이완과 침강이 하나가 되는” 상태여야 한다. 온몸의 근육이 계속 힘을 쓰는 것이 아니라 골격이 몸을 지지하고 근육은 필요할 때만 순간적으로 발력에 참여해야 한다. 당시 나는 어깨를 솟게 하고 허리를 굳히고 무릎에 하중을 걸어 사실상 모든 관절을 잠갔다. 이런 상태에서는 정경이 생길 수 없다. 힘이 관절 사이에서 이미 “잘려” 발밑까지 전달될 수 없기 때문이다.

훈련에서 반복해 확인한 예를 하나 들겠다. 처음 삼체식에 설 때 내 앞손은 “받쳐 들고”, 뒷손은 “걸쳐 놓는” 식이었으며 견갑골은 전혀 열리지 않았다. 상체의 무게가 모두 두 팔에 실렸다. 당시에는 내 “힘”이 팔에 모여 있는 것처럼 보였지만, 팔의 빠근함은 오히려 힘이 어깨에서 멈췄다는 증거였다. 진정한 정경은 발바닥이 땅을 밀고, 고관절이 돌고, 허리가 비틀리고, 등이 재축하고, 어깨 팔꿈치 손이 차례로 이어지는 완전한 전달 사슬이어야 한다. 나는 당시 첫 고리조차 만들지 못했다. 왜 그랬을까? 온몸으로 “힘을 써야 한다”고 생각했고, 뇌로 근육을 지휘해 자세를 붙들었지 골격에 자세를 “맡기자” 못했기 때문이다. 조광위 종사와 임문휘 종사는 매우 인내심이 있었다. 그들은 삼체식에서 이른바 “표준”을 억지로 추구하게 하지 않고 일상 훈련에서 반복해 “힘을 쓰지 말고, 이완하라”고 일깨웠다. 당시 나는 이해하지 못했다. 형의권은 강행하고 힘이 있어야 하는 것 아닌가? 왜 스승들은 늘 이완하라고 하는가? 이완하면 힘이 남을 수 있는가?

이 의문을 품은 채 나는 이후 몇 년 동안 삼체식과 오행권 사이를 오갔다. 삼체식에 오래 서지 못하면 오행권을 연습하고 싶었고, 오행권을 해도 속이 빈 듯하면 다시 삼체식으로 돌아왔다. 이 “제자리 돌기”는 많은 시간을 낭비했고 몸을 “긴장”과 “축 늘어짐” 사이에서 흔들리게 해 끝내 “살아있되 굳지 않은” 상태를 찾지 못하게 했다. 결국 나는 결심했다. 형의권의 모든 훈련을 잠시 멈추고 가장 기초적인 “마보장”부터 신체 구조를 다시 세우기로 했다.

제3 장 마보장



그림 #1 저자의 해변 사평마 훈련

“형의를 잠시 내려놓고 마보장에 집중하자”는 결정은 스승의 지시가 아니라 오랜 훈련 뒤에 나온 나 자신의 직관적 판단이었다. 1992 년 임문휘 종사를 따라 수련한 이후 지금까지 30 여 년이 지났고, 시드니 해변으로

이시한 뒤에는 매일 새벽 4 시 45 분에 일어나 비바람을 가리지 않고 해안으로 나가 아침 수련을 한 지도 7 년이 넘었다. 마보장의 등장은 생활 리듬을 바꾼 것이 아니라, 7 년 넘게 이어 온 이 길 위에서 자연스럽게 일어난 구조적 조정이었다.

당시 나는 삼체식의 “앞 3, 뒤 7” 체중 배분이 본질적으로 비대칭 균형에 대한 도전임을 깨달았다. 가장 기본적인 대칭 하체조차 안정시키지 못한 채 비대칭 동적 구조로 넘어가려 한 것 자체가 순서의 오류였다. 그러나 내가 형의권을 정말 멈추게 된 이유는 내면의 두려움이었다. 삼체식을 멈추면 몸이 퇴보하지 않을까? 사실 그때는 입문조차 못 했지만 말이다. 1~2 년을 마보장에 쏟고도 결국 시간 낭비였다는 것을 알게 되면 어떡하냐? 나이가 들어 근골이 늙어 전통무술에서 말하는 “내강”을 아예 만들 수 없는 것은 아닐까? 그 무렵 장공은 갈수록 힘들어졌고, 매일 아침 시드니 해변의 빈터를 마주할 때마다 마음 한구석에 불확실함이 있었다. 결국 나를 설득한 이유는 단순했다. 삼체식에 서지 못한다는 것은 내 신체 구조 자체가 잘못되었다는 뜻이고, 잘못된 구조 위에 오행권을 더 연습하면 오류만 키울 뿐이다. 내게는 멈추고 처음부터 기초를 다시 쌓는 것 외에 다른 길이 없었다.

그래서 2023 년 초 나는 시드니 Ramsgate Beach 에서 본격적으로 체계적인 마보장 훈련을 시작했다. 매일 새벽 5 시 무렵 일어나 비바람을 가리지 않았다. 해변의 아침은 때로 거울처럼 고요하고 때로 거센 바람이 불었다. 기온은 여름 20 도에서 겨울 7 도까지 내려갔지만 나는 늘 여름용 속건 상 하의 한 겹(보온복 없음)만 입고 잔디 위에 서서 발바닥이 흙에 밀착되는 감각을 느꼈다. 마보장의 요구는 단순하다. 두 발을 평행하게 어깨너비로 벌리고 무릎을 굽혀 앉는다. 그러나 단순한 동작도 오랫동안 지속해야 깊이를 알 수 있다. 처음에는 높은 자세, 즉 무릎을 약간 굽히고 깊게 앉지 않는 저강도 상태에서도 심하게 떨며 30 분을 버텼다. 그 30 분 내내 다리는 떨렸고 억지로 버틴 것이었다. 왜 떨렸는가? 근육으로 지지했기 때문이다. 허벅지 앞쪽 대퇴사두근은 몸이 내려앉지 않도록 계속 수축했고, 종아리 뒤쪽 비복근은 균형을 유지하려고 애썼으며, 발은 신발 안에서 끊임없이 미세 조정했다. 이는 “근육이 중력에 맞서는” 방식으로 매우 비효율적이고 소모적이었다. 더 중요한 문제는 이 대항 상태가 고관절을 직접 잠가 버렸다는 점이다.

마보장의 핵심은 실제로 다리가 아니라 고관절에 있다. 고관절이 열리면 골반이 그릇처럼 상체를 안정적으로 받칠 수 있지만, 고관절이 잠기면 무게는 무릎관절로 내려가 무릎이 아프고 다리가 시큰하며 근육이 떨게 된다. 나도 초기에는 무릎에 하중이 걸리는 단계를 겪었다. 처음에는 자세가 틀린 줄 알았지만, 진짜 원인은 내가 제대로 “앉아” 못했다는 데 있었다. 무릎으로 몸을 “받쳐 올린” 것이지 고관절로 몸을 “안한” 것이 아니었다. 그래서 일상에 많은 “앉아서 고관절 열기” 훈련을 넣었다. 의자에 앉아 두 다리를 벌리고 무릎이 발 방향을 향하게 한 뒤 몸을 앞으로 숙여 시타구니 깊은 곳이 천천히 벌어지는 감각을 느끼는 방식이다. 근골 깊숙이 들어오는 이 “불편함”이 원래 굳어 있던 고관절을 조금씩 열었다. 이 관절 개방 과정은 내 훈련 일지에 많이 기록되어 있다. 그것은 하나의 기술 동작이 아니라 “공력이 자라는” 신호였다. 시타구니 깊은 곳에 시큰함, 팽창감, 심지어 약한 짜릿함이 느껴질 때 신체 구조가 “근육 보상”에서 “골격 지지”로 이동하고 있음을 뜻했다.

마보장 훈련 100 일 무렵에는 중 저자세에서 30 분 이상 서도 다리가 뚜렷하게 떨리지 않았다. 그러나 나는 낮은 자세(사평마)를 서둘러 추구하지 않고 높은 자세를 유지한 채 “고관절 하중 지지”와 “무릎 이완”의 협응에 집중했다. 고관절이 하중을 받으면 무릎은 자연스럽게 풀리고, 무릎이 풀리면 고관절은 자연스럽게 하중을 받을 수 있다. 이 상호 잠금 관계가 마보장 훈련에서 계속 체득해야 할 유일한 핵심이었다. 두 번째 해, 즉 아침 마보장을 만 2 년 지속한 뒤 몸에 분명한 진전이 나타났다. 허벅지가 거의 지면과 평행하고 무릎이 약 90 도로 굽혀지는 낮은 “사평마”를 8 분간 떨림도 피로도 없이 유지할 수 있었고, 호흡 주기는 자연스럽게 약 9.5 초에 한 번, 최고 심박수는 약 133bpm 이었다. 이 데이터는 실험실이 아니라 해변 훈련 중 스마트워치로 실시간 기록한 것이다. 9.5 초에 한 번의 호흡은 한 호흡 주기가 충분히 길어졌고 황격막의 움직임도 커져 몸이 “저소모 고산소 공급” 상태에 들어갔음을 의미했다.

마보장을 이 정도까지 익힌 뒤 다시 삼체식에 서니 감각의 차이는 본질적이었다. 삼체식의 “앞3, 뒤7” 체중 배분은 마보장의 하체 기반, 특히 고관절이 열린 뒤 만들어진 “하중을 받는 그릇” 구조 위에서 거의 자동으로 찾아졌다. 앞발의3 할 허와 뒷발의7 할 실은 더 이상 의도적으로 나누는 체중이 아니라 골반이 비틀린 뒤 자연스럽게 생기는 기울기 관계였다. 다시 말해 마보장에서 훈련하는 것은 “다리”가 아니라 “고관절”이고, 삼체식이 의존하는 것도 “다리의 지지”가 아니라 “고관절의 위치 설정”이다. 마보장에서 상체의 “뿌리”가 삼체식에서는 “축”이 된다. 하지만 이 단계에서도 나는 형의권 권가로 서둘러 돌아가지 않았다. 한 걸음 더 나아가 눈을 감은 단체독립(한발 독립 장공)을 수련해 비대칭의 “균형 한계”로 고유감각 체계를 더 단련하기로 했다.

제4 장 눈을 감은 단체독립

마보장에 대한 체계적 실증을 마친 뒤 나는 많은 사람이 거의 “이해하기 어렵다”고 여길 훈련, 즉 눈을 감은 단체독립을 시작했다. “단체독립”은 내 개인 훈련 체계에서 습관적으로 쓰는 말로, 본질적으로 한발로 서는 장공이다. 두 손은 자연스럽게 공을 안듯 두거나 편안히 내리고, 두 눈을 감은 채 발바닥과 전정계만으로 균형을 유지한다. 왜 마보장 다음에 한발 서기로 옮겼는가? 삼체식의 “앞3, 뒤7” 체중 배분은 중심이 뒷발에 있지만, 앞발이 바위 밍 상태, 즉 “얕은 얼음 위를 밟듯” 미세하게 제어하는 감각에는 매우 높은 균형 감지 능력이 필요하고, 눈을 감으면 이 능력이 극한까지 확대되기 때문이다. 처음 눈을 감은 단체독립을 할 때는 수준이 매우 낮았다. 첫 시도에서 30 초도 지나지 않아 몸이 흔들렸고 본능적으로 눈을 떠 기준점을 찾았다. 이는 겁이 나서가 아니라 시각 입력을 잃은 몸이 짧은 시간 안에 발바닥의 압력 피드백만으로 자세를 유지할 수 없었기 때문이다.

이 병목을 넘기 위해 나는 오랫동안 발바닥 감각을 “재보장”했다. 방법은 단순했다. 매일 해변에서 마보장을 마친 뒤 비교적 평평한 잔디를 찾아 한발로 서서 눈을 감고 시간을 최대한 늘렸다. 처음 1 분도 못 버티던 것이 3 분, 5 분, 10 분으로 늘었다. 그 과정에서 매우 흥미로운 현상을 발견했다. 눈을 감고 한발로 서는 “한계”는 실제로 다리의 지구력이 아니라 뇌의 “신호 필터링” 능력에 있었다. 시각이 차단되면 뇌에는 발바닥, 발목, 무릎, 고관절에서 오는 미세한 압력 신호가 대량으로 들어온다. 뇌가 이를 모두 동시에 처리하려 하면 “신호 과부하”로 몸이 좌우로 흔들린다. 그러나 중요하지 않은 신호를 점차 걸러내고 발바닥의 핵심 “압력 중심점”에만 주의를 두는 법을 익히면 균형 능력은 질적으로 도약한다.

약 1 년간 계속 훈련한 뒤 눈을 감은 단체독립 기록은 왼발 연속 75 분에 도달했고, 오른발은 전 과정에서 한 번도 땅에 닿지 않았다. 이 기록은 “비극한” 상태에서 억지로 한계를 시험한 것이 아니라 몸 상태가 안정되고 외부 방해가 없는 가운데 스스로 중단을 결정해 자연스럽게 도달한 것이다. 즉 75 분에 멈춘 것은 더 버틸 수 없어서가 아니라 한 번의 실증 기록으로 충분하다고 판단해 “정지 버튼”을 눌렀기 때문이다. 나는 《눈을 감은 단체독립 75 분》에서 이 전체 수련 과정을 기록했다. 그 글은 완전하고 편집되지 않은 고화질 연속 영상을 사실의 기초로 삼았으며, 전 과정에 외부 지지, 보조 장비, 시각 피드백이 전혀 없었다. 이는 마보장으로 만든 고관절 하중 지지 구조가 한발 지지라는 극단적으로 비대칭인 자세에서도 안정적으로 작동한다는 매우 중요한 신체적 확인이었다. 이 훈련을 통해 삼체식의 “앞발3 할 하중”을 몸으로 이해하게 되었다. 삼체식의 앞발은 하중이 없는 것이 아니라 하중 방식이 “동작”이다. 고정 지지점이 아니라 언제나 전진과 후퇴를 준비하는 탐색 축수와 같다. 거의 2 년 동안 마보장의 대칭 하체 훈련과 눈을 감은 단체독립의 비대칭 균형 훈련을 마친 뒤, 나는 오랫동안 하고 싶었지만 감히 하지 못했던 일을 하기로 했다. 초학자의 마음이 아니라 이미 재형성된 신체 구조를 가지고, 처음에는 2 분만 서도 온몸이 아팠던 삼체식에 다시 서는 일이었다.

제5 장 무근보

삼체식을 다시 마주하기 전에 나는 또 하나를 했다. 무근보를 수련한 것이다. “무근보”는 내가 걷는 방식을 묘사하는 말로, 발뒤꿈치를 들고 앞발바닥 또는 발 전체의 탄성과 지면을 움켜쥐는 힘으로 걷되 중심을 언제나 앞발바닥의 동적 지지 안에 두는 방식이다. 겉으로는 “까치발”이나 “떠서 걷는” 것처럼 보이지만 제대로 익히면 까치발 걷기와 전혀 다르다. 종아리 근육으로 힘을 내는 것이 아니라 발바닥의 그림과 용천혈의 작용 지면반력을 이용해 매 걸음을 자연스럽게 추진한다. 나는 무근보를 훈련장에서가 아니라 일상에서 연습했다. 집 앞 산책부터 해변 아침 수련, 장보기, 개 산책까지 거의 모든 걸기를 무근보로 바꿨다. 처음에는 “발바닥으로 땅을 잡고 발뒤꿈치를 살짝 드는” 발력 방식이 인간의 본능적 보행인 “뒤꿈치 착자 발바닥 굴림 발가락 밀기”와 전혀 달라 종아리 앞쪽에 뚜렷한 빠근함이 생겼다. 그러나 2~3 개월이 지나자 그 느낌은 사라지고 “발걸음은 매우 가볍지만 한 걸음 한 걸음은 단단히 닫는다”는 감각으로 바뀌었다. 나중에는 의도적으로 무근보를 걷는다는 느낌조차 사라지고 몸이 스스로 이 방식을 선택했다. 빠른 방향 전환, 갑작스러운 출발, 장시간 보행이 필요할 때 이 “무근” 보법은 발 전체를 완전히 내려놓는 보법보다 훨씬 힘이 덜 들었다.

무근보가 정말 “몸에 올랐다”고 확신하게 한 것은 우연한 야외 경험이었다. 2025 년 9 월 말 북유럽 여행에서 28 일 연속 매일 약 10kg 을 메고 전 구간을 무근보로 걸었으며 하루 1 만 5 천~2 만 보를 걸었다. 노르웨이 일정 중 하루는 프레이케스톨렌(Preikestolen)을 왕복했다. 산등성이의 험한 길로 일반 관광객은 편도 약 2.5 시간, 왕복 약 5 시간이 걸린다. 나는 그날 10kg 을 메고 5 시간 30 분 동안 한 번도 앉아 쉬지 않고 전 구간을 걸었고 절벽가에서 잠시 서서 풍경만 보았다. 다음 날에도 무근보로 약 2 만 보를 걸었지만 통증도 피로도 불편함도 없었다. 이 경험은 어떤 장공 데이터보다 더 직접적인 신체 확인을 주었다. 무근보가 훈련하는 것은 보법 자체가 아니라 “근막 탄성”이다. 종아리 근육으로 땅을 “밀기” 않고 발바닥의 그림으로 땅을 “받으” 뒤, 몸을 스프링처럼 사용해 매 착지 순간 지면반력을 흡수하고 되돌려 주면 심박 부담을 늘리지 않고도 오랫동안 높은 강도로 걸을 수 있다. 무근보는 삼체식의 “앞발을 바꿔 밟는다”는 것이 “하중이 없다”는 뜻이 아니라 “동적으로 하중을 받는다”는 뜻을 이해하게 했다. 극히 짧은 시간 안에 “하”에서 “살”로, 다시 “하”로 바뀌는 데 필요한 것은 발바닥의 미세한 압력 조정뿐이다. 무근보 자체가 “움직이는 삼체식”의 축소판이다.

제6 장 우산을 창처럼 사용하다

2 년간의 미보장 기초, 눈을 감은 단체독립의 균형 훈련, 무근보의 동적 정경 훈련을 거친 뒤 다시 삼체식에 섰을 때 몸의 감각은 완전히 달라져 있었다. 그러나 삼체식 구조를 진정으로 “완전히 소화”하게 한 것은 우연히 시도한 “우산을 창처럼 사용하기(또는 막대를 창처럼 사용하기)”였다.

형의권은 창법에서 비롯되었다. 이는 형의권의 가장 핵심적인 기원 논리 중 하나다. 선배들이 말한 “창을 벗어 권이 된다”는 것은 먼저 대창의 정경을 갖춘 뒤 창을 내려놓고 그 창 의 뜻을 권에 녹인다는 의미다. 그러나 내게는 늘 한 가지 고민이 있었다. 나는 대창을 배운 적도 없고 배울 조건도 없었다. 선배들은 하루 10 시간 무술을 수련하고 스승의 감독 아래 반복해 대간을 흔들 수 있었지만 현대인은 그런 조건이 없다. 그렇다면 “창을 벗어 권이 된다”는 말은 내 몸으로 재현할 수 없는 전설인가? 오랫동안 이 문제를 생각했지만 답을 찾지 못했다. 어느 날 우연히 접어 둔 긴 우산을 들고 삼체식 자세에 서다가 문득 깨달았다. 진짜 대창이 필요한 것이 아니었다. 창 의 “길이”와 “무게중심”을 모사할 수 있는 물체 하나만 있으면 “창 의 힘”이 몸 안에서 어떻게 전달되는지를 다시 경험하기에 충분했다.

그 우산을 들기 전에 나는 이미 한동안 길이 4.5 미터의 태극 대간 흔들기를 연습했다. 대간은 관성이 매우 커서 앞쪽 무게가 휘둘러 때 거대한 지렛대 모멘트를 만든다. 어깨 팔꿈치 손목 어디든 잠기거나 국소적으로 힘을

쓰면 간 전체가 심하게 흔들려 힘이 끝까지 전달되지 않는다. 대간은 발바닥에서 시작해 고관절, 허리, 등, 어깨, 팔꿈치를 거쳐 하나의 관통된 수도관처럼 전체 전달 시술로 힘을 “보내도록” 강제했다. 팔로 “밀어내는” 것이 아니었다. 이 훈련은 “정경 전달”을 몸의 기억으로 만들었다. 그래서 나중에 접은 긴 우산을 들었을 때 몸은 즉시 대비 반응을 보였다. 대간의 관성은 사라졌지만 우산의 물리적 길이는 그대로 남아 있었다.

그래서 한 가지 실험을 했다. 매일 마보장을 마친 뒤 접은 긴 우산을 들고 삼체식에 서서 자세를 최대한 “창을 찬” 상태로 정확히 되돌렸다. 앞손은 창끝처럼, 뒷손은 창술을 잡듯 두고, 뒷발이 땅을 미는 힘을 허리와 고관절의 회전을 통해 어깨 팔꿈차 손으로 전달해 마지막에는 우산 끝에 모았다. 효과는 예상보다 컸다. 손에 우산이 없으면 팔이 쉽게 “따” 앞손이 너무 높아지고 뒷손이 너무 낮아지며 견갑골도 완전히 열리지 않았다. 그러나 우산을 들자 그 물리적 길이가 즉시 내 공간 좌표를 교정했다. 너무 멀면 중심을 잃고, 너무 가까우면 찌를 수 없다. 뒷손은 자연스럽게 창술을 잡는 높이에 놓였고, 너무 높으면 팔꿈치가 뜨고 너무 낮으면 어깨가 잠겼다. 나는 거의 의식적으로 “침견추주”나 “함흉발배”를 생각할 필요가 없었다. 손에 우산이 있으면 손이 자연스럽게 올바른 위치에 놓였다.

4.5 미터 대간에서 접은 긴 우산으로 오면서 기구의 무게와 길이는 크게 줄었지만 훈련 논리는 이어져 있었다. 대간이 훈련하는 것은 “관성에 끌려가지 않는 것”이다. 신체 구조가 조금만 어긋나도 대간 앞쪽이 관성으로 “끄리려 흔들고” 힘은 즉시 어깨에서 끊긴다. 긴 우산이 훈련하는 것은 “가벼움에 속지 않는 것”이다. 가볍기 때문에 팔의 완력으로 받쳐 들기 쉽지만, 팔로 들기 시작하면 우산 끝이 제어되지 않고 흔들려 전달 사술의 단절점을 드러낸다. 무거운 것은 무거운 방식으로 강제하고, 가벼운 것은 가벼운 방식으로 폭로한다. 둘을 함께 경험하면 단일 기구만 수련할 때보다 “힘은 발에서 시작해 손끝까지 관통한다”는 뜻을 몸이 더 쉽게 이해한다.

이것이 내가 《형의태극권의 관·감·창·진의를 수련하다》에서 상세히 기록한 핵심 실증 가운데 하나다.

“우산을 창처럼 사용하기(또는 막대를 창처럼 사용하기)” 과정에서 나는 더 중요한 것을 익혔다. 힘의 시작점은 실제로 팔이 아니라 뒷발뒤꿈치가 땅을 미는 순간에 있었다. 우산을 들고 삼체식에 설 때 우산 끝의 안정성은 뒷발이 땅을 제대로 밀고 있는지에 전적으로 달려 있었다. 뒷발이 뜨면 우산 끝이 흔들리고, 뒷발이 단단히 밀면 우산 끝은 총검처럼 안정적으로 목표를 향했다. 이 발견으로 나는 완전히 이해했다. 삼체식의 앞손은 손으로 자세를 “버티는” 것이 아니라 뒷발로 힘을 “보내는” 것이다. 발·고관절·허리·어깨·팔꿈차·손으로 이어지는 전달 사술 전체가 하나의 단단한 막대처럼 뒷발의 지면 밀기 힘을 손끝까지 전달해야 한다. “우산을 창처럼 사용하기”는 내 수련 과정의 중요한 전환점이었다. “허공을 상대로 감각을 찾는” 데서 “실물을 상대로 구조를 찾는” 데로 바뀌었다. 손에 창이 있으면 손은 자연스럽게 올바른 위치를 찾고, 손에 창이 있으면 힘도 자연스럽게 전달 방향을 찾는다.

다만 한 가지는 분명히 해야 한다. 내가 우산을 들고 삼체식에 서는 진짜 목적은 어떤 “창의 힘”을 만들거나 창술 고수가 되는 것이 아니다. 목적은 오직 하나, 권기를 교정하는 것이다. 내 손의 우산이나 막대는 하나의 “물리적 자”이자 “공간 감시기”다.

첫째, 손이 “떠나가는” 것을 막는다.

우산이 없으면 손은 쉽게 경계를 넘거나 지나치게 움츠러든다. 우산의 물리적 길이는 절대 넘을 수 없는 붉은 선을 그어 준다. 손이 너무 멀면 중심이 무너지고, 너무 가까우면 힘이 끊긴다. 우산을 들고 있으면 손을 “스스로는 맞다고 생각하지만 실제로는 틀린” 위치에 둘 기회가 거의 없다.

둘째, 팔의 완력을 끊는다.

팔 근육으로 억지로 받쳐 들기만 하면 우산 끝이 심하게 흔들린다. 이 우산은 냉정한 경보기와 같다. “근육을

터뜨리듯’ 힘을 쓰는 순간 흔들림으로 즉시 알려 준다. 힘이 어깨에서 끊겼다는 뜻이다. 우산 끝을 안정시키기 위해 나는 팔의 보상을 포기하고 뒷발로 땅을 밀어 무게를 손끝으로 “주입하는” 법을 다시 배워야 했다.

셋째, 뇌의 과도한 지휘를 멈추게 한다.

예전에는 장공을 할 때 머릿속으로 “어깨를 가라앉혀라, 팔꿈치를 내려라, 가슴을 머금고 등을 펴라”를 계속 되뇌었고, 되뇌수록 몸은 더 굳었다. 우산이 생긴 뒤에는 한 가지만 보면 되었다. 우산 끝이 안정적인가? 의식이 “몸 안”에서 “손에 든 실물”로 옮겨가자 불필요한 본능적 긴장이 오히려 자절로 떨어져 나갔다.

우산을 창처럼 사용하면서 기구가 정적인 권가를 교정하는 역할을 이해했지만, 동적 상황에서의 기구 구조는 또 다른 실증이 필요했다. 나는 태극쌍검 수련에서 좌우의 무게와 길이가 서로 다른 한 쌍의 검을 사용하고, 검법 속에서 계속 좌우 손을 강제로 바꾸었다. 이 비대칭 동적 부하는 몸이 움직임 속에서 새로운 균형점을 찾도록 강제했다. 즉 쌍검을 바꾸는 과정에서 고관절 하중 지지 구조가 동적 모멘트를 마주해도 여전히 성립하는지를 검증했다. 쌍검으로 신체 구조를 검증한 이 부분은 이후 기록에서 별도로 자세히 다룰 것이다.

제7 장 궁극의 돌파

“우산을 창처럼 사용하기”에서 얻은 체조를 바탕으로 한동안 계속 훈련한 끝에, 어느 평범한 아침 해변에서 삼체식에 섰을 때 몸에 전례 없는 변화가 일어났다. 그날은 특별한 날이 아니었다. 평소처럼 해변에서 마보장 준비를 마치고 삼체식 시작 자세에 섰다. 앞발을 내밀고, 뒷발로 땅을 밀고, 앞손을 들고, 뒷손은 가슴을 보호했다. 수없이 해 본 동작이었지만 이번에는 몸의 피드백이 완전히 달랐다. 손, 팔, 어깨, 허리, 다리 어디에도 더 이상 힘을 쓰지 않았다. 의도적으로 “이완한” 것도 아니고 의지로 “긴장하지 말자”고 말한 것도 아니었다. 몸 자체가 “힘을 쓰지 않는” 상태에 들어갔다. 견갑골은 자연스럽게 가라앉고 팔의 무게는 허리와 고관절에 자연스럽게 실렸으며, 무릎은 약간 굽되 잠기지 않았다. 뒷발의 지지감도 근육 수축이 아니라 뼈의 지지에서 나왔다. 발뒤꿈치가 하나의 하중 기둥처럼 지면을 직접 받쳤다.

그렇게 10 분, 20 분이 지나도 온몸 어디에도 통증, 피로, 뻣뻣함이 없었다. 그 순간 나는 마침내 형의권의 문턱을 찾았다고 느꼈다. 이 상태는 “상상”이나 “의념 유도”로 만든 것이 아니었다. 이전의 모든 훈련, 즉 마보장의 고관절 하중 지지, 눈을 감은 단체독립의 균형 감지, 무근보의 근막 탄성, “우산을 창처럼 사용하기”의 창(槍意) 유도가 겹쳐져 나온 결과였다. 모든 기초 구조가 갖춰지자 삼체식의 “힘을 쓰지 않는” 상태가 자연스럽게 떠올랐다. 나는 훗날 《공부가 곧 생활이다》에서 이 경험을 기록했다. 그 순간 나는 형의권의 문턱을 찾았음을 알았다. 온몸 어디에도 힘을 쓰지 않고 오직 두 발뒤꿈치가 하중을 받았다. 20 분을 서도 아무런 통증이나 피로가 없었다. 이 상태는 “골격”이 나타난 표지였다. 근육은 더 이상 중력과 싸우는 일에 참여하지 않고, 골격과 근막의 수동 장력으로 몸을 지지했다. 장공은 더 이상 “소모”가 아니라 “저축”이 되었다.

마침내 나는 스승이 그해 말했던 “시간이 지나면 공력이 자연스럽게 몸에 오른다”는 말의 진짜 뜻을 이해했다. 왜 스승은 처음부터 “고관절로 하중을 받아라”고 직접 말하지 않았을까? 왜 내 “1 급 전투대바” 상태를 처음부터 고쳐 주지 않았을까? 이제 알게 되었다. 스승이 말하지 않은 것이 아니라 몸이 그 단계에 도달하지 않으면 말을 들어도 이해할 수 없고 실행할 수도 없기 때문이다. 전통무술의 전승은 많은 경우 언어가 아니라 몸이 먼저 그 단계에 “도달한” 뒤 간단한 한마디가 즉시 “접속”되면서 이루어진다. 2007 년에 내가 “고관절 하중 지지”라는 말을 들었다 해도 내 몸은 그것을 여전히 “힘을 써서 고관절을 아래로 눌러라”로 번역했을 것이다. 결국 근육으로 하는 일이었을 것이다. 몸이 도달하지 않으면 말해도 알아들지 못한다. 이것이 이 과정에서 내가 얻은 가장 깊은 깨달음이다.

제8 장 호흡

이 단계에서 나는 매우 중요하게 여긴 또 하나의 문제를 만났다. 많은 사람이 내 훈련 결과를 알고 “어떻게 단전에 의식을 두는가”, “어떻게 의념으로 기를 이끄는가”라고 묻는다. 내 대답은 늘 같다. 나는 단전에 의식을 고정하지 않고, 의념으로 기를 이끌지도 않는다. 많은 무술 수련자에게 이 말은 다소 “반역작”으로 들릴 수 있다. 여러 내가된 교육 체계에서 “의수단전”은 거의 내공으로 가는 필수 경로처럼 여겨지기 때문이다. 그러나 나는 오히려 “의수”를 놓은 뒤에야 진정한 신체 구조 상태에 들어갔다. 내 이유는 이렇다. 단전에 의식을 두는 것은 일종의 “국소 의념에 대한 집착”으로, 주의를 특정 부위에 잠가 오히려 기혈이 그곳에 “막히게” 할 수 있다. 진정한 “기”라는 말을 사용할 수 있다면, 그것은 골격이 바르게 서고 호흡이 깊고 길어지며 근육이 통하게 된 뒤 몸이 스스로 만들어 내는 “내부 유체 압력”이다. 의념으로 “끌어낸” 것이 아니라 이완으로 풀어낸 것이다.

내 호흡 주기가 평균 8.8~9.5 초에 한 번인 이유는 단전에 의식을 두기 때문이 아니라 신체 구조가 충분히 펼쳐져 흉강과 복강 사이의 압력 차가 “풀무 효과”를 만들기 때문이다. 그래서 호흡은 자연스럽게 깊고 길어진다. 장공 중 백회혈이 뜨거워지고 미세한 땀이 나는 것도 “백회에 의식을 두기” 때문이 아니라 기혈이 그 부위까지 충만해지며 자연스럽게 퍼지기 때문이다. 이 점은 《허령정경 천석》과 《단체본원》에서 체계적으로 기록했다. 나는 “의수”가 하나의 도구라고 본다. 그러나 “의수를 하지 않아도 몸이 스스로 운행하는” 상태를 찾았다면 도구는 내려놓을 수 있다. 이것은 내 개인의 장기 훈련에서 형성된 방법이며 다른 전승 체계를 대표하지 않는다. 특정 단계에서 초학자를 이끄는 데 의수단전이 하는 역할을 부정하지 않는다. 다만 내 신체 구조에 대한 실증으로 보면 골격이 스스로 하중을 받을 수 있게 되면 호흡과 기혈의 운행은 추가적인 의념 개입 없이 자동으로 일어난다.

제9 장 태극과 형의의 구조적 동형성

수련이 어느 정도 무르익자 잔 오 태극 정맥 전승인이라는 내 배경이 작용하기 시작했다. 삼체식에 서던 중 문득 이 자세가 고립된 것이 아니라 오식 태극의 “포찰상” 기세와 진식 태극의 “남작마” 기세가 본질적으로 같은 골격 모델을 공유한다는 사실을 깨달았다. 세 동작이 아니라 하나의 신체 구조가 서로 다르게 표현된 것이었다. 왜 그런가? 삼체식의 “앞3, 뒤7” 체중 배분은 포찰성에서 “뒷발은 싣고 앞발은 허한” 축세 상태로 나타나고, 남작마에서는 “봉경을 안으로 거두고 안세로 발출을 기다리는” 자세로 나타난다. 삼체식은 “총검을 맞대는 자세”, 포찰성은 “태극판 전투대비 자세”, 남작마는 “동적인 동일 구조”다. 이들의 하체 논리는 모두 “뒤쪽 고관절이 하중을 받고 앞다리는 바위 탐색한다”는 것으로, 발사 직전의 스프링 활과 같은 구조를 만든다.

나는 《형의태극권의 관 감 창 진의를 수련하다》와 《태극거장 이경오 소전 — 잔 오 태극 근대 간사》에서 이 인식을 기록했다. 이경오 종사는 잔 오 양 손 네 계통의 태극을 융합한 무학의 대가다. 그의 재전제자 계보 안에서 나는 진식 태극권 제12 대와 오식 태극권 제6 대의 맥락을 동시에 접할 수 있었고, 이를 통해 “태극”의 관점에서 “형의”의 구조를 다시 볼 수 있었다. 삼체식의 앞손이 창끝처럼 뻗는 것은 태극에서 “봉경의 정향”이고, 뒷손이 창술을 쥔 듯 감싸는 것은 “리경의 시작”이다. 세 길은 달라도 끝내 같은 곳, 즉 “구조적 하중 지자”를 가리킨다.

같은 동형 관계는 내가 창안한 중장수 태극쌍검 훈련에서도 확인되었다. 중장수 쌍검은 술의 길이가 검신보다 약간 짧고, 술의 관성이 검의 움직임보다 늦게 따라온다는 특징이 있다. 고관절 하중 지지 구조가 인정되고 힘이 발바닥에서 허리와 고관절을 거쳐 검끝까지 전달되면 술은 기류에 실린 꼬리처럼 자연스럽게 따라오며 곡선은 매끄럽고 리듬은 일치한다. 그러나 어깨나 팔꿈치가 조금이라도 국소적으로 힘을 쓰면 술은 즉시 흩날리고 심지어 검신에 감기거나 몸을 때린다. 술은 거짓말하지 않는다. 전달 시술의 모든 단절점을 확대해 보여 준다.

장수 쌍검에서 검증된 구조는 삼체식으로 돌아오면 “온몸 어디에도 힘을 쓰지 않고 두 발뒤꿈치가 자연스럽게 하중을 받는” 바로 그 상태다. 기구는 장공의 연장이고 장공은 기구의 귀착점이며, 둘은 같은 골격을 공유한다.

형의와 태극의 구체적인 구조 비교는 이 글의 주제를 집중시키기 위해 이후 별도의 글에서 자세히 다룰 것이다.

제10 장 손에 창이 있다

위의 모든 실증 훈련을 마친 뒤 나는 내 훈련 체계에서 매우 짧지만 나 자신에게는 중요한 한 문장을 추려냈다. “손에 창이 있으면 손은 자연스럽게 올바른 위치에 놓인다.” 문학적 표현처럼 들리지만 내 신체 경험에서는 매우 구체적인 물리적 구조적 근거가 있다.

첫째, 창이 물리적 길이가 삼체식의 공간 좌표를 직접 보정한다. 우산이나 막대를 들면 앞손을 너무 멀리 둘 수 없다. 너무 멀면 중심을 잃는다. 너무 가까이 둘 수도 없다. 너무 가까우면 찌를 수 없다. 기구의 길이가 팔을 자동으로 “팔꿈치를 내리는 것”과 “어깨를 가리얏히는 것” 사이의 가장 자연스러운 위치로 이끈다.

둘째, 창이 구조는 힘이 발바닥에서 손끝까지 전달되도록 강제한다. 창이 있으면 팔로 창끝을 “밀려고” 하지 않는다. 그렇게 하면 창끝이 흔들리기 때문이다. 자연스럽게 뒷발로 땅을 밀고 허리와 고관절을 돌려 척추와 몸통 전체의 무게를 창끝으로 “주압”하게 된다. 이 “주압” 과정이 삼체식 정경의 물리적 기초다.

셋째, 창이 존재는 “의”에 실재하는 닳을 제공한다. 형의권에서는 “권에는 권이 없고, 의에는 의가 없다”고 하지만 초학자에게 가장 부족한 것은 “의”가 내려앉을 자리다. 손에 기구를 들면 의념에는 실제 “과녁”이 생긴다. 매번 자세를 조정하는 목적은 창끝이 목표를 향하고 창신이 안정되게 하는 것이다. 이런 “실재”의 추구는 공상적으로 “기를 단전에 가리얏힌다”고 생각하는 것보다 훨씬 정확하다. 그래서 지금 누군가 초학자에게 삼체식을 어떻게 가르칠 것이냐고 묻는다면 나는 이렇게 말할 것이다. 막대 하나를 쥐어 삼체식에 서게 하라. 침견추주를 설명하지 않아도 자연스럽게 가리얏고, 함홍발배를 설명하지 않아도 자연스럽게 그렇게 된다.

제11 장 현대인의 곤경

위의 체조를 다 쓴 뒤, 내가 가르치는 과정에서 관찰한 현상 하나를 덧붙이고 싶다. 왜 현대인은 갈수록 삼체식에 제대로 서기 어려운가? 문제는 삼체식 자체가 아니라 우리의 몸이 현대 생활 방식에 의해 이미 크게 바뀌었다는 데 있다고 본다.

현대인은 대부분의 시간을 앉아서 일한다. 고관절은 오랫동안 굴곡 상태에 있고 대둔근과 심부 고관절 외회전근은 억제되며, 고관절은 점점 조여지고 가동 범위는 줄어든다. 동시에 무릎과 발목은 많은 정적 압력을 받는다. 이 “고관절은 뻣뻣하고 무릎은 느슨한” 구조는 형의권 삼체식에서 치명적인 약점이다. “뒤쪽 고관절로 하중을 받기”가 아예 불가능하기 때문이다. 뒤로 앉으려 해도 고관절이 열리지 않으면 무게는 무릎으로 내려갈 수밖에 없다. 무릎이 하중을 받으면 몸은 본능적으로 종아리 근육으로 “버틴다”. 그래서 현대인이 삼체식에 서면 무릎이 아프거나 다리가 떨리거나 잠시만 지니도 시큰하고 빠근해진다. 이는 노력이 부족해서도, 삼체식이 지나치게 어려워서도 아니다. 현대 생활이 신체 구조를 하중을 받기 어려운 상태로 “길들여” 놓았기 때문이다.

시드니 해변에서 훈련할 때 나는 아침 운동을 하러 나온 노인과 젊은이를 자주 본다. 많은 사람의 보행 않는 자세, 서는 자세에는 고관절 잠김, 느슨한 중심부, 높은 무게중심의 특징이 드러난다. 이는 개인의 잘못이 아니라

현대 문명이 몸을 “재형상”한 결과다. 그래서 현대인에게 삼체식 훈련이 먼저 해결해야 할 것은 “자세가 맞는가”가 아니라 “고관절이 아직 열릴 수 있는가”라고 생각한다. 내가 삼체식보다 먼저 마보장과 앉아서 고관절 열기를 배치한 이유도 여기에 있다. 고관절의 구조적 하중 지지 능력을 먼저 회복해야 삼체식이 진정으로 몸에 들어올 수 있다.

제12 장 맺음말

마지막으로 모든 체조를 한 문장으로 요약하고 싶다. — “삼체식은 바로 충격을 맞대는 자세다.”

4.5 미터 대간, 춘추대도, 장수 쌍검, 접은 긴 우산. 이 기구들은 “근육 보상”에서 “골격 지지”로 가는 전 검증 과정을 나와 함께했다. 각 기구는 서로 다른 각도에서 내 구조의 허점을 드러냈고, 결국 동일한 고관절 하중 지지 골격 위에서 동시에 “통했다”는 피드백을 주었다. 이것은 단순한 “장공”이 아니라 “창을 쥐고 발출을 기다리는” 상태다. 앞손은 창끝처럼, 뒷손은 창술을 쥔 듯하고, 뒷발의 지면 밀기는 “창을 보내는 것”, 앞발의 허한 디딤은 “길을 탐색하는 것”이다. 사람 전체가 충격을 단 소총과 같다. 삼체식은 “전투를 준비하는 것”이 아니라 “계속 전투 상태에 있는 것”이다. 손에 창이 있으면 손은 자연스럽게 올바른 위치에 놓이고, 발밑에 뿌리가 있으면 힘은 자연스럽게 지면에서 손끝까지 전달되며, 몸이 “구조 재형상”을 마치면 삼체식은 더 이상 “공부를 연마하는 것”이 아니라 “쉬는 것”이 된다.

2 년간의 마보장 기초, 눈을 감은 단체독립의 균형 재형성, 무근보의 동적 정경 훈련, 그리고 “우산을 창처럼 사용하기”를 통한 창의의 관통을 거쳐, 나는 마침내 삼체식을 “온몸이 긴장된 무력감”에서 “온몸 어디에도 힘을 쓰지 않고 두 발뒤꿈치가 자연스럽게 하중을 받는” 신체 상태로 바꾸었다. 이는 한순간의 “돈오”가 아니라 수없이 많은 새벽 5 시 기상으로 이루어진 길고 점진적인 과정이었다.

한 가지는 솔직히 말해야 한다. 내가 다루는 모든 분야 가운데 무학은 가장 악한 분야이고, 내 무학 체계 안에서도 형의권은 가장 악한 고리다. 이는 겸손의 표현이 아니라 내 실전 능력에 대한 냉정한 인식이다. 바로 가장 악한 분야였기 때문에 나는 “할 줄 모름”에서 “할 줄 앎”으로 가는 전 경로를 가장 선명하게 볼 수 있었다.

수년간의 수련에서 내가 가장 깊이 체득한 한 가지는 이렇다. 스승은 제자의 동작을 교정할 수 있지만 제자의 내적 감각은 끝내 직접 교정할 수 없다. 동작은 외부에 있어 눈으로 보고 말로 고칠 수 있지만, 감각은 내부에 있다. 그것은 신경계의 명령 속에, 근육이 긴장하는 순간에, 관절이 잠기는 본능적 반응 속에 숨어 있다. 스승은 제자의 어깨를 눌러 내릴 수 있지만 “네가 어깨가 가라앉았다고 느끼는 순간, 뇌에서 나온 명령이 힘을 쓰라는 명령인지 아니면 내려놓으라는 명령인지”를 대신 알려 줄 수는 없다. 이 간극은 스승이 건널 수 없고 제자가 긴 실천 속에서 스스로 건너야 한다.

그래서 내가 이 글을 쓰는 이유는 내가 얼마나 대단한 무인인지 증명하기 위해서도, 어떤 수련법이 다른 방법보다 낫다고 증명하기 위해서도, 새로운 무술 이론을 세우기 위해서도 아니다. 삼체식을 혼자 마주하는 모든 사람에게 “내적 감각을 스스로 교정할 수 있는 자” 하나를 제공하고 싶기 때문이다. 예를 들어 우산 끝의 안정성으로 손이 떠 있는지 확인하고, 무릎의 통증 정도로 고관절이 하중을 받고 있는지 확인하며, 호흡의 깊이로 몸이 실제로 풀렸는지 확인할 수 있다. 스승이 곁에 없을 때 이러한 물리적 피드백으로 자신의 몸을 스스로 점검할 수 있다.

천하의 형의권 문파는 많고 절대적인 표준은 없다. 문파의 표준은 형식이고, 구조의 실질이야말로 보편 법칙이다. 고관절로 하중을 받고, 골격으로 지지하며, 정경을 길러냈다면 그것이 곧 자신에게 속하고 자기 몸에 맞는 표준이다. 형의를 수련하든 태극을 수련하든 다른 내기권을 수련하든 결국 다른 길로 같은 곳에 이른다.

이 기록이 후학이 내가 걸었던 시행착오를 조금이라도 줄이는 데 도움이 된다면 헛되지 않은 것이 아니다. 이 글을 다 썼을 때 나는 “무언가를 완성했다”는 느낌보다 “몸이 한 번 정리되었다”는 느낌을 받았다.

전문 끝

부록 관련 글과 링크

아래 항목은 모두 첨부 표에서 대조하여 추출했다. 링크는 NLA, AWA, 웹사이트, 포럼 순으로 선택했으며, 표에서 확인되지 않은 링크는 추가하지 않았다.

1. 《형의태극권의 권·감·창·진의를 수련하다》

내용 소개: 권·감·창 등의 장기 훈련을 중심으로 형의와 태극의 신체 구조, 기구 훈련, 경로(勁路)에 대한 실천적 체득을 기록한다.

관련 링크 <https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812>

2. 《호주에 뿌리내린 형의권》

내용 소개: 실제 사승, 역사 자료, 장기간의 신체 실천과 해외 전승을 바탕으로 형의권이 중국에서 호주로 이어진 전승 맥락과 개인 실천을 기록한다.

관련 링크 <https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099>

3. 《호주 우차오후이 무학 사맥 전승》

내용 소개: 30 여 년의 무학 실천, 전통 사승, 장기간의 신체 실증 기록을 정리하여 저자가 계승한 네 갈래 무학 전승 맥락을 체계적으로 제시한다.

관련 링크 <https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486>

4. 《공부가 곧 생활이다》

내용 소개: 장공, 태극, 형의, 쌍검, 눈을 감은 단체독립, 무근보 등의 장기 훈련을 중심으로 공부가 점차 일상생활에 스며드는 과정을 기록한다.

관련 링크 <https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418>

5. 《눈을 감은 단체독립 75 분》

내용 소개: 눈을 감고 한발로 1 시간 15 분 32 초 연속 서 있었던 전 과정을 기록한다. 종료 시점에도 신체, 호흡, 의식은 안정된 상태였으며 저자가 스스로 종료했다.

관련 링크 <https://nla.gov.au/nla.obj-4255643360>

6. 《근막의 재형성과 강화》

내용 소개: 장기간의 마보장, 삼체식, 태극권, 형의권, 단검, 쌍검 및 눈을 감은 단체독립 훈련에서 신체 장력 네트워크, 안정성, 힘 전달의 변화에 대한 체득을 기록한다.

관련 링크

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

7. 《마보장의 다섯 고비》

내용 소개: 장기간의 마보장 훈련에서 출발해 지속 수련, 하체 구조, 신체 적응 과정을 기록하며, 이 글의 “삼체식에 앞서 하체 기반을 먼저 재건한다”는 경험과 상호 참조할 수 있다.

관련 링크

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_10.html

8. 《마보장에서 고관절을 다치지 않는 법》

내용 소개: 마보장에서 고관절과 무릎의 관계 및 하중 지지 방식을 중심으로, 고관절 하중 지지와 무릎 이완의 관계에 대한 저자의 신체 실천을 기록한다.

관련 링크

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_11.html

9. 《호주 조씨 형의태극》

내용 소개: 호주 조씨 형의태극의 전승 과정을 기록하며, 조광위 종사가 전한 훈련 틀, 연습 요점, 신체 감각의 교정, 무학 관점을 담고 있다.

관련 링크 <http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699116>

관련 사진



저자가 아이슬란드 빙하 옆에서 삼체식을 수련하는 모습



저자의 시드니 해변 삼채식 훈련



우차오후이가 시드니 해변에서 중장수 태극쌍검을 수련하는 모습



위 사진: 우차오후이가 진식 태극 춘추대도 태극공을 수련하는 모습



우차오후이의 삼체식 수련(정면)