—— 传承有脉络 · 练功有根基 · 文献有见证 ——

澳洲赵氏形意太极

形意太极

ZHAO-STYLE XINGYI TAI CHI IN AUSTRALIA

一脉相承 · 扎根澳洲 · 弘扬形意

ONE LINEAGE, ROOTED IN AUSTRALIA,
CARRYING FORWARD XINGYI SPIRIT



文章要点 ARTICLE HIGHLIGHTS

- 车氏形意拳师承源流
- 李氏形意太极拳体系
- 赵宏伟宗师亲授
- 澳洲训练实证与文献记录
- 澳洲赵氏形意太极传承档案

TROVE LINK:
https://nla.gov.au/nla.obj-3771402648

作者 /
巫朝晖
JEFFI CHAO HUI WU
国际独立学者 / 武学传承人
车氏形意拳第九代嫡传
澳洲赵氏形意拳掌门人
International Independent Scholar /
Martial Arts Inheritor
9th-Generation Direct Successor of
Che-style Xingyi Quan
Head of Zhao-style Xingyi Quan in Australia

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

出版日期：2026年8月
Published: August 2026

[极限武学]

扎根澳洲的形意拳

Xingyi Quan Rooted in Australia

赵氏形意拳海外传承与实践

The Inheritance and Practice of
Zhao-Style Xingyi Quan in Australia

作者 / Author

巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

国际独立学者 · 武学传承人

Independent Scholar ·
Martial Arts Lineage Holder

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

文章要点 HIGHLIGHTS

- 赵氏形意拳海外传承脉络
  Overseas lineage of Zhao-Style Xingyi Quan
- 澳洲扎根与实践发展
  Takes root and develops in Australia
- 车氏形意拳第九代嫡传
  9th Generation Disciple of Che-style Xingyi
- 十种语言全球出版传播
  Published in ten languages for global dissemination
- 国际学术基础设施永久保存
  Permanently preserved in international scholarly infrastructures



本书 TROVE LINK
https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

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

出版日期：2026年7月
Published 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

本书 DOI： https://doi.org/10.5281/zenodo.21201296

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
- 澳洲经襜太极传承人（师承单颢宗师）
- 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

更多作品请点击：
www.taichiau.org

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

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.

澳洲巫朝晖
武学四脉传承

AUSTRALIA · JEFFI CHAO HUI WU
FOUR MARTIAL ARTS LINEAGES

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21451519

三位宗师 · 正脉传承
Three Grandmasters · Authentic Lineage

林文辉 宗师
—— 王西安嫡传 | 气功与陈氏太极

单　颖 宗师
—— 李经梧嫡传 | 陈吴太极传承

赵宏伟 宗师
—— 李春苓嫡传 | 车氏形意拳传承



气功为根
Qigong as Root

太极为道
Taiji as Way

形意为用
Xingyi as Application

多器械验证
Multi-weapon Cross-validation

结构为本
Structure as Foundation

实证为真
Empirical Proof as Truth

文章要点 Article Highlights

- 四脉传承交汇：气功筑基、太极贯通、形意整劲、实战验证
  Convergence of Four Lineages: Qigong Foundation, Taiji Integration, Xingyi Power, Practical Verification
- 丹体本源方法论：髋部承重为核心锚点，多器械交叉验证
  Methodology of Danti Originality: Hip Load-bearing as Core Anchor, Multi-weapon Cross-validation
- 长期身体实证记录：结构、呼吸、心率、环境、日课体系
  Long-term Body Empirical Records: Structure, Breathing, Heart Rate, Environment, Daily Training System
- 学术与实践结合：传统正脉传承与现代结构系统设计
  Integration of Scholarship and Practice: Traditional Lineage and Modern Structural System Design

作者 / Author

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 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

三体式 Three-Body Stance | 四平马步 Four-Equality Horse Stance | 五行拳 Five-Elements Fist | 太极剑 Taiji Sword | 形意枪 Xingyi Spear

澳洲国际气功太极学院官网首页：https://taichiau.org/




澳洲长风
Australianwinner
澳洲长风信息网
Australian Winner
扎根澳洲 · 连接世界 · 共享价值


澳洲中华文化传承矩阵
Australian Chinese Cultural Heritage Matrix
传承 Inheritance
记录 Documentation
数字化 Digitalization
保护 Preservation
创新 Innovation
传播 Dissemination
影响 Impact


澳洲彩虹鹦国际作家笔会
Aust Cai Hong Ying International Authors Federation
二十余年文学积累 · 全球华文文化交流平台
记录华人历史 · 保存数字文明 · 推动国际文学交流


首页
关于笔会
文学作品
国际交流
数字文献
联系我们


TROVE
从2007年起镜像永久收录
澳洲彩虹鹦国际作家笔会全站
azchy.com
TROVE has permanently archived the entire website of
Aust Cai Hong Ying International Authors Federation
since 2007.


Aust Winner 澳洲长风论坛
凡发布过激政治、宗教、人身攻击言论，一律删除。
澳洲长风导航 Site Map
帮助 搜索 会员列表 团队 收藏夹
个人资料 站内短信 注销 [巫朝晖]
您上次访问时间是2026-8-05 周三, 上午10:28
现在的时间是2026-8-05 周三, 下午4:56
Aust Winner 澳洲长风论坛总目录
阅读新文章
阅读您发表的文章
阅读尚未回复的主题
论坛 主题 文章 最新文章
预发分区
留学移民：世界各国超过1000院校详细介绍、人在澳洲、澳洲房产、投资项目、特产直销、生活旅游图片……
World Centre (business and advertisement area) 世界商业中心（免费发布产品、服务等商业信息）
海市蜃楼：人在他乡、社会百态、情爱姻缘、心灵絮语、生活健康、谈古论今、笑话幽默、影视歌曲、星相命理等
澳洲彩虹鹦：季刊征稿、澳洲八行、散文随笔、故事小说、评论鉴赏、古韵新音、现代诗歌、双语作品、其他……
文化之窗：文坛动态、新闻交流、功夫天地，滴水藏海、征文比赛……
华人明星——明星个人专栏、娱乐消息……
日韩明星——日韩明星个人专栏
澳洲翔沣环球物流网上咨询中心
澳洲彩虹鹦免费博客（专辑）
备用分区3
Forum Admin 澳洲长风信息网——网站、论坛总导航、管理问题讨论、申请友情链接……
标记所有论坛为已读
所有的时间均为 澳大利亚东部时间
当前在线状态
共有 1144714 篇文章
共有 1263575 位注册会员
最新注册的会员是OliverGI
共有 244582 位朋友在线 :: 4 位会员，5 位隐身会员和 244573 位游客 [论坛管理员] [版主]
最高在线纪录是 662649 人 2026-3-20 周五, 下午9:15
注册会员： Brooked, gradard, 太极闲人, 巫朝晖, larangos8, 云檐, qs88mt, satctatc, spinaniaaustria

功夫就是生活

KUNGFU IS LIFE

三十三年功夫日常实践与身体实证记录

Thirty-Three Years of Daily Kungfu Practice

A Record of Living Practice and Embodied Evidence

站得住 走得稳 呼吸慢 身体暖 心安定



晨习东海岸
功夫融入日常

文章要点 KEY POINTS

四平马站桩 · 八分钟热通全身
呼吸规律 · 心率稳定 · 自然发热

太极形意 · 低桩慢练
松沉结构 · 呼吸配合 · 身体通达

太极双剑 · 中长穗不缠手
正反互换 · 同步异步 · 穗顺身顺

闭眼单腿 · 稳定入静
75分钟实证 · 心率70-100 · 左眼自然流泪

无根步行 · 天生步态
每日1-3万步 · 负重登山 · 不累不酸

坐姿开胯 · 生活化练习
椅高近小腿 · 自然开胯 · 久坐不僵

核心理念 CORE CONCEPT

功夫不是训练，
而是生活本身。

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

结构 Structure · 呼吸 Breath · 气血 Circulation · 松沉 Relaxation · 融入 Integration · 生活 Life

- ✓ 三十三年持续实践
- ✓ 海边晨练日常节律
- ✓ 多维身体实证记录
- ✓ 行走、站立、坐姿皆功夫
- ✓ 智能手表数据支持
- ✓ 身心合一 · 自然通达

巫朝晖
JEFFI CHAO HUI WU

作者/结构系统设计者：巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU
国际独立学者 / 武学传承人
Independent Scholar / Inheritor of Martial Wisdom
ORCID https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

相关著作：《时代跃迁》
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17646306

出版日期 / Published: 2026年7月
July 2026



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 Gate Leader plaque to JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).
Au début de l'année 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (à droite) a remis la plaque de Chef de lignée du Xingyi Quan de style Zhao à JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).
A principios de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei (derecha) entregó la placa de Jefe de linaje del Xingyi Quan de estilo Zhao a JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).
2025 年初め、趙宏偉宗師（右）が趙氏形意拳掌門人銘板をジェフィ・チャオ・ホイ・ウー（ウー・チャオホイ）に授与した。
في 2025، عام أوائل سلم الأكبر المعلم تشاو هونغوي (اليمين على) لوحة رئيس سلالة شينغيي تشيوان تشاو جيفي إلى زهاو بأسلوب (هوي تشاو وو) وو هوي تشاو وو).
Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (rechts) die Tafel des Oberhaupts der Zhao-Stil Xingyi Quan-Linie an JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).
No início de 2025, o Grande Mestre Zhao Hongwei (à direita) entregou a placa de Líder de linhagem do Xingyi Quan de estilo Zhao a JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).
В начале 2025 года Великий Мастер Чжао Хунвэй (справа) вручил табличку Главы линии Синъицюань стиля Чжао ДЖЕФФИ ЧАО ХУЙ У (У ЧЖАОХУЭЮ).
2025 년 초, 조홍위 종사(우)가 조씨 형의권 장문인 명패를 제피 차오 후이 우(우자오후이)에게 수여하였다.



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 Australian Zhao-style Xingyi Quan Association President plaque to JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).

Au début de l'année 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (à droite) a remis la plaque de Président de l'Association du Xingyi Quan de style Zhao d'Australie à JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).

A principios de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei (derecha) entregó la placa de Presidente de la Asociación de Xingyi Quan de estilo Zhao de Australia a JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).

2025 年初め、趙宏偉宗師（右）がオーストラリア趙氏形意拳協会会長銘板をジェフィ・チャオ・ホイ・ウー（ウー・チャオホイ）に授与した。

في عام 2025، سلم المعلم الأكبر هونغوي تشاو (اليمين على) رئيس لوحة جمعية شينغيي تشيوان تشاو بأسلوب زهاو في أستراليا إلى جيفي تشاو هوي (وو وو هوي تشاو).

Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (rechts) die Tafel des Präsidenten der Zhao-Stil Xingyi Quan-Vereinigung von Australien an JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).

No início de 2025, o Grande Mestre Zhao Hongwei (à direita) entregou a placa de Presidente da Associação de Xingyi Quan de estilo Zhao da Austrália a JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui).

В начале 2025 года Великий Мастер Чжао Хунвэй (справа) вручил табличку Президента Ассоциации Синъицюань стиля Чжао в Австралии ДЖЕФФИ ЧАО ХУЙ У (У ЧЖАОХУЭЮ).

2025 년 초, 조홍위 종사(우)가 호주 조씨 형의권 협회 회장 명패를 제피 차오 후이 우(우자오후이)에게 수여하였다.



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（右）见证

In early 2025, Grandmaster Zhao Hongwei (center) presented the Australian Zhao-style Xingyi Quan Association President plaque to JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), with Grandmaster Lin WenHui (Hugo Lam)(right) as witness.

Au début de l'année 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei (au centre) a remis la plaque de Président de l'Association du Xingyi Quan de style Zhao d'Australie à JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), en présence du Grand Maître Lin WenHui (Hugo Lam)(à droite).

A principios de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei (centro) entregó la placa de Presidente de la Asociación de Xingyi Quan de estilo Zhao de Australia a JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), con el Gran Maestro Lin WenHui (Hugo Lam)(derecha) como testigo.

2025 年初め、趙宏偉宗師（中央）がオーストラリア趙氏形意拳協会会長銘板をジェフィ・チャオ・ホイ・ウー（ウー・チャオホイ）に授与し、林文輝宗師（右）が立ち会った。

بحضور ،(هوي تشاو وو) وو هوي تشاو جيفي إلى أستراليا في زهاو بأسلوب تشيوان شينغيي جمعية رئيس لوحة (الوسط في) هونغوي تشاو الأكبر المعلم سلم ،2025 عام أوائل في كشاهد (اليمين على) وينفي لين الأكبر المعلم.

Anfang 2025 überreichte Großmeister Zhao Hongwei (Mitte) die Tafel des Präsidenten der Zhao-Stil Xingyi Quan-Vereinigung von Australien an JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), mit Großmeister Lin WenHui (Hugo Lam)(rechts) als Zeugen.

No início de 2025, o Grande Mestre Zhao Hongwei (centro) entregou a placa de Presidente da Associação de Xingyi Quan de estilo Zhao da Austrália a JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), com o Grande Mestre Lin WenHui (Hugo Lam)(direita) como testemunha.

В начале 2025 года Великий Мастер Чжао Хунвэй (в центре) вручил табличку Президента Ассоциации Синъицюань стиля Чжао в Австралии ДЖЕФФИ ЧАО ХУЙ У (У ЧЖАОХУЭЮ), в присутствии Великого Мастера Линь Вэньфэя (справа) в качестве свидетеля.

2025 년 초, 조홍위 종사(중앙)가 호주 조씨 형의권 협회 회장 명패를 제피 차오 후이 우(우자오후이)에게 수여하였으며, 임문휘 종사(좌)가 입회하였다.



铭牌：澳洲赵氏形意太极拳掌门人，巫朝晖
Australian Zhao-Style Xingyi Taijiquan Gate Leader Plaque, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
Plaque de Chef de la Porte du Taijiquan Xingyi de style Zhao d'Australie, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
Placa de Jefe de la Puerta del Taijiquan Xingyi de estilo Zhao de Australia, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
オーストラリア趙氏太極形意拳掌門人銘板、ジェフィ・チャオ・ホイ・ウー（ウー・チャオホイ）
لوحة رئيس بوابة تاي تشي شينغيي تشيوان بأسلوب زهاو في أستراليا، جيفي هوي تشاو وو (هوي تشاو وو)
Tafel des Oberhaupts des Australischen Zhao-Stil Taiji Xingyi Quan-Tores, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
Placa de Líder da Porta do Taijiquan Xingyi de estilo Zhao da Austrália, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
Табличка Главы Врат Тайцзи Синъицюань стиля Чжао в Австралии, ДЖЕФФИ ЧАО ХУЙ У (У ЧЖАОХУЭЙ)
호주 조씨 태극 형의권 장문인 명패, 제피 차오 후이 우 (우자오후이)



铭牌：澳洲赵氏形意太极协会会长，巫朝晖
Australian Zhao-Style Xingyi Taiji Association President Plaque, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
Plaque de Président de l'Association du Taiji Xingyi de style Zhao d'Australie, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
Placa de Presidente de la Asociación de Taiji Xingyi de estilo Zhao de Australia, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
オーストラリア趙氏太極形意協会会長銘板、ジェフィ・チャオ・ホイ・ウー（ウー・チャオホイ）
لوحة رئيس جمعية تاي تشي شينغيي بأسلوب زهاو في أستراليا جيفي، هوي تشاو وو (هوي تشاو وو)
Tafel des Präsidenten der Australischen Zhao-Stil Taiji Xingyi-Vereinigung, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
Placa de Presidente da Associação de Taiji Xingyi de estilo Zhao da Austrália, JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui)
Табличка Президента Австралийской Ассоциации Тайцзи Синъи стиля Чжао, ДЖЕФФИ ЧАО ХУЙ У (У ЧЖАОХУЭЙ)
호주 조씨 태극 형의 협회 회장 명패, 제피 차오 후이 우 (우자오후이)



左起：巫朝晖、林文辉（王西安嫡传弟子）、赵宏伟（赵氏形意拳总掌门，“东北神力王”李春苓大师嫡传弟子）
From left to right: JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), Lin WenHui (Hugo Lam)(direct disciple of Wang Xi'an), Zhao Hongwei (Chief Gate Leader of Zhao-style Xingyi Quan, direct disciple of the "Divine Strength King of the Northeast" Grandmaster Li Chunling).
De gauche à droite : JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), Lin WenHui (Hugo Lam)(disciple direct de Wang Xi'an), Zhao Hongwei (Chef suprême de la Porte du Xingyi Quan de style Zhao, disciple direct du « Roi de la Force Divine du Nord-Est », le Grand Maître Li Chunling).
De izquierda a derecha: JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), Lin WenHui (Hugo Lam)(discípulo directo de Wang Xi'an), Zhao Hongwei (Jefe supremo de la Puerta del Xingyi Quan de estilo Zhao, discípulo directo del « Rey de la Fuerza Divina del Nordeste », el Gran Maestro Li Chunling).
左から：ジェフィ・チャオ・ホイ・ウー（ウー・チャオホイ）、林文輝（王西安直伝弟子）、趙宏偉（趙氏形意拳総掌門、「東北の神力王」李春苓大師直伝弟子）。
من اليسار إلى اليمين: جيفي تشاو وو (هوي تشاو وو)، لين وينفي (شيأن لوانغ مباشر تلميذ)، هونغوي تشاو (الرئيس لبوابة شينغيي شيوان تشيوان بأسلوب زهاو، تلميذ مباشر تشونلينغ لي الأكبر المعلم "الشرقي الشمال في الإلهية القوة ملك" لـ).
Von links nach rechts: JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), Lin WenHui (Hugo Lam)(direkter Schüler von Wang Xi'an), Zhao Hongwei (Oberhaupt des Zhao-Stil Xingyi Quan Tores, direkter Schüler des „Königs der göttlichen Kraft des Nordostens“ Großmeister Li Chunling).
Da esquerda para a direita: JEFFI CHAO HUI WU (Wu Zhaohui), Lin WenHui (Hugo Lam)(discípulo direto de Wang Xi'an), Zhao Hongwei (Chefe Supremo da Porta do Xingyi Quan de estilo Zhao, discípulo direto do "Rei da Força Divina do Nordeste", Grande Mestre Li Chunling).
Слева направо: ДЖЕФФИ ЧАО ХУЙ У (У ЧЖАОХУЭЙ), Линь Вэньфэй (прямой ученик Ван Сианя), Чжао Хунвэй (Верховный глава Врат Синъицюань стиля Чжао, прямой ученик «Короля Божественной Силы Северо-Востока» Великого Мастера Ли Чуньлина).
왼쪽부터: 제피 차오 후이 우(우자오후이), 임문휘(왕서안 직전 제자), 조홍위(조씨 형의권 총장문인, 「동북의 신력왕」 이춘령 대사 직전 제자).

Contents

澳洲赵氏形意太极 1

说明 1

一、师承源流与车氏形意根本 1

李春苓宗师与李氏形意太极拳体系 2

赵宏伟宗师与衣钵传承 4

二、车氏速成教学框架与筑基法门 4

三、练功原则与长期实践 5

四、二十一天框架的边界 5

五、师门风骨与武学观 6

六、每日收功要则 8

附录：传承凭证与文献来源 9

附录：相关武学文献与实证记录 9

Australian Zhao-Style Xingyi Tai Chi 11

Introduction 11

I. The Origins of the Lineage and the Foundation of Che-Style Xingyi 11

Grandmaster Li Chunling and the Li-Style Xingyi Tai Chiquan System 12

1. Life and Extraordinary Encounter: Li Chunling 12

2. Integration and Creation 13

3. The Complete Five-Part System 13

4. Core Philosophy and Far-Reaching Influence 16

Grandmaster Zhao Hongwei and the Mantle of Transmission 16

II. The Che-Style Accelerated Teaching Framework and Foundational Methods . 17

III. Practice Principles and Long-Term Training 20
IV. The Boundaries of the Twenty-One-Day Framework 20
V. The Spirit and Character of the Lineage and His Views on Martial Arts 21
VI. Daily Closing Practice Essentials 23
Appendix: Transmission Evidence and Literature Sources 25
Appendix: Related Martial Arts Literature and Empirical Records 26
Tai Chi Xingyi de Style Zhao en Australie 28
Introduction 28
I. Origines de la lignée et fondement du Xingyi de style Che 28
Le Grand Maître Li Chunling et le système du Tai Chi Xingyi de style Li 29
1. Vie et rencontre extraordinaire : Li Chunling 29
2. Intégration et création 30
3. Le système complet des cinq parties 30
4. Philosophie fondamentale et influence profonde 33
Le Grand Maître Zhao Hongwei et la transmission du manteau 33
II. Le cadre pédagogique accéléré de style Che et les méthodes fondamentales 34
III. Principes de pratique et entraînement à long terme 37
IV. Les limites du cadre de vingt et un jours 37
V. L'esprit et le caractère de la lignée et ses vues sur les arts martiaux 38
VI. Pratiques de clôture quotidiennes essentielles 42
Annexe : Preuves de transmission et sources littéraires 44
Annexe : Littérature martiale connexe et enregistrements empiriques 45
Tai Chi Xingyi de Estilo Zhao en Australia 48
Introducción 48
I. Orígenes del linaje y fundamento del Xingyi de estilo Che 48

El Gran Maestro Li Chunling y el sistema del Tai Chi Xingyi de estilo Li 49
1. Vida y encuentro extraordinario: Li Chunling 50
2. Integración y creación 50
3. El sistema completo de las cinco partes 50
4. Filosofía fundamental e influencia profunda 53
El Gran Maestro Zhao Hongwei y la transmisión del manto 54
II. El marco pedagógico acelerado de estilo Che y los métodos fundamentales .. 54
III. Principios de práctica y entrenamiento a largo plazo 57
IV. Los límites del marco de veintiún días 57
V. El espíritu y el carácter del linaje y sus puntos de vista sobre las artes marciales 58
VI. Prácticas de cierre diarias esenciales 62
Anexo: Pruebas de transmisión y fuentes literarias 64
Anexo: Literatura marcial relacionada y registros empíricos 65
オーストラリア趙氏形意太極 67
はじめに 67
I. 伝承の源流と車氏形意の根本 67
李春苓宗師と李氏形意太極拳体系 68
1. 生涯と奇遇：李春苓 68
2. 融合と創立 68
3. 五部功法体系の完成 69
4. 核心理念と深遠な影響 70
趙宏偉宗師と衣鉢の伝承 71
II. 車氏速成教学フレームワークと築基法門 71
III. 練功の原則と長期的な実践 73

IV. 二十一日間フレームワークの境界 73
V. 師門の風骨と武学観 75
VI. 毎日の収功要則 77
付録：伝承の証拠と文献情報源 78
付録：関連武学文献と実証記録 79
أستراليا في زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي 81
مقدمة 81
I. تشي بأسلوب شينغيي وأساس السلالة أصول 81
لي بأسلوب شينغيي تشي تاي ونظام تشونلينغ لي الأكبر المعلم 82
1. تشونلينغ لي :الاستثنائي واللقاء الحياة 82
2. والابتكار التكامل 82
3. الكامل الخمسة الأجزاء نظام 83
4. العميق والتأثير الأساسية الفلسفة 84
العباءة ونقل هونغوي تشاو الأكبر المعلم 85
II. الأساسية والأساليب تشي بأسلوب المتسارع التعليمي الإطار 85
III. الطويلة والممارسة التدريب مبادئ 87
IV. والعشرين الواحد الأيام إطار حدود 88
V. القتالية الفنون حول نظره ووجهات السلالة وطابع روح 88
VI. الأساسية اليومية الإغلاق ممارسات 91
الملحق: الأدبية والمصادر النقل أدلة 92
الملحق: التجريبية والسجلات الصلة ذو القتالي الأدب 93
Zhao-Stil Tai Chi Xingyi in Australien 95
Einleitung 95
I. Ursprünge der Linie und Grundlagen des Xingyi im Che-Stil 95
Großmeister Li Chunling und das Tai Chi Xingyi-System im Li-Stil 96

1. Leben und außergewöhnliche Begegnung: Li Chunling 97
2. Integration und Schöpfung 97
3. Das vollständige System der fünf Teile 97
4. Kernphilosophie und tiefgreifender Einfluss 100
Großmeister Zhao Hongwei und die Übertragung des Mantels 101
II. Der beschleunigte Lehrrahmen im Che-Stil und die grundlegenden Methoden 101
III. Übungsgrundsätze und langfristige Praxis 104
IV. Die Grenzen des Einundzwanzig-Tage-Rahmens 105
V. Der Geist und Charakter der Linie und seine Ansichten über Kampfkünste 106
VI. Tägliche Abschlussübungen 108
Anhang: Übertragungsbeweise und Literaturquellen 111
Anhang: Verwandte Kampfkunstliteratur und empirische Aufzeichnungen 112
Tai Chi Xingyi de Estilo Zhao na Austrália 115
Introdução 115
I. Origens da linhagem e fundamento do Xingyi de estilo Che 115
O Grande Mestre Li Chunling e o sistema Tai Chi Xingyi de estilo Li 116
1. Vida e encontro extraordinário: Li Chunling 116
2. Integração e criação 117
3. O sistema completo das cinco partes 117
4. Filosofia fundamental e influência profunda 120
O Grande Mestre Zhao Hongwei e a transmissão do manto 120
II. A estrutura pedagógica acelerada de estilo Che e os métodos fundamentais 121
III. Princípios de prática e treinamento de longo prazo 124
IV. Os limites do quadro de vinte e um dias 124

V. O espírito e o caráter da linhagem e suas visões sobre as artes marciais 125
VI. Práticas diárias de encerramento essenciais 128
Apêndice: Evidências de transmissão e fontes literárias 130
Apêndice: Literatura marcial relacionada e registros empíricos 131
Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии 134
Введение 134
I. Истоки линии и основа Синъи стиля Чэ 134
Великий Мастер Ли Чуньлин и система Тайцзи Синъи стиля Ли 135
1. Жизнь и необычайная встреча: Ли Чуньлин 136
2. Интеграция и создание 136
3. Полная система пяти частей 137
4. Основная философия и глубокое влияние 139
Великий Мастер Чжао Хунвэй и передача мантии 140
II. Ускоренная учебная структура стиля Чэ и фундаментальные методы 141
III. Принципы занятий и многолетняя практика 144
IV. Границы структуры двадцати одного дня 144
V. Дух и характер линии и его взгляды на боевые искусства 145
VI. Ежедневные заключительные практики 148
Приложение: Свидетельства передачи и литературные источники 150
Приложение: Связанная боевая литература и эмпирические записи 151
호주 조씨 태극 형의 154
서문 154
I. 전승의 연원과 차씨 형의의 근본 154
이춘령 종사와 이씨 태극 형의권 체계 155
1. 생애와 기이한 만남: 이춘령 155

2. 융합과 창립 155
3. 완전한 오부 공법 체계 156
4. 핵심 이념과 심원한 영향 157
조홍위 종사와 의발(衣鉢)의 전승 158
II. 차씨 속성 교수 프레임워크와 축기 법문(築基法門) 158
III. 수련 원칙과 장기적인 실천 161
IV. 21 일 프레임워크의 경계 161
V. 사문의 풍골(風骨)과 무학관 163
VI. 매일의 수공(收功) 요칙 165
부록: 전승 증거 및 문헌 출처 166
부록: 관련 무학 문헌 및 실증 기록 167

澳洲赵氏形意太极

作者：巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

澳洲国际气功太极学院主席 / 国际独立学者 / 武学传承人

车氏形意拳第九代嫡传 / 澳洲赵氏形意太极拳掌门人

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

说明

本文是对赵氏形意太极拳在澳洲传承过程的一次专题记录，重点记录赵宏伟宗师通过口传、示范及简短微信交流传授的教学框架、练功要诀和武学观点。文中引语仅在确有原话记录时保留，其余为我对口传内容的整理，未加引号部分则为我根据师承经历、实物凭证和个人训练实践所作的叙述与体悟。关于李春苓宗师、赵宏伟宗师及澳洲传承的完整历史链条，另见《扎根澳洲的形意拳》；本文侧重记录师徒之间具体而直接的传授内容。

一、师承源流与车氏形意根本

本文所引用的功法要诀、教学框架、练功提醒与武学观点，主要依据师父的口传、示范及少量微信简短交流整理；其余师承梳理、个人训练体悟与澳洲落地过程，则由我根据亲身经历整理写成。按师门传承谱系，赵宏伟宗师为车氏形意拳第八代传人，我为第九代嫡传弟子。

车氏形意拳上承河北深州李老能先生，经车毅斋先生继承、发展并形成鲜明体系，以“半步崩拳打天下”闻名，讲究“硬打硬进无遮拦”，尤重丹田整劲与身法合一。师父常讲，车氏形意与其他支系最大的不同，在于起手落手之间暗含五行生克，打的是“劲路”而非“招式”，一出手便是整劲贯通，而非拆解动作。他常说：“车氏练的是根节催梢节，一动浑身都是手，不是单靠胳膊抡。”这句原话，是我练拳多年体悟最深的一句。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

李春苓宗师与李氏形意太极拳体系

在车氏形意拳向东北及更广阔地域传播的过程中，有一位承前启后的关键人物，便是本文传承源流的重要奠基者——“神力王”李春苓宗师。

1. 生平与奇遇： 李春苓
   宗师早年命运多舛，少时即身患肺结核、胸膜炎积水等多种疾病。二十世纪四十年代，身处哈尔滨的他幸遇先师杨永蔚，得传“山西太极拳法”与车派形意拳。得益于这套内外双修的功法，他半年后病情逐渐好转，一年后便恢复了健康。这一死里逃生的经历，使他彻底痴迷武学，走上了十余载的苦修之路。

2. 融合与创立： 李春苓宗师并未停留在单纯的继承上。他将车派形意拳的硬打硬进与山西太极拳法的柔化导引相融合，历经数十年钻研，最终整理提炼出自己的武学体系。在功架上，他强调低架功法和单重步法，通过肢体盘曲催生内劲贯通，形成六合整劲体系；其技术特点包括功架低沉以强化下盘劲力，步法单重以松活关节并通任督二脉，劲力则讲究外三合与内三合的动态统一，形成周身弹簧劲。

3. 完整的五部功法体系： 李春苓宗师最终自创了形意太极拳、五行筑基、十二丹法等五部功法，形成了独树一帜的武学体系，即后来的“李氏形意太极拳”。他提出了“练形意拳求太极劲，练太极拳求形意劲”的武学思想，强调以“内练”为根基，注重阴阳平衡与五行生克的易理应用。

该五部功法之详情如下：

（一）桩法

李氏形意太极拳体系的根本功法，有养有练，强调培元固本、贯通内外、得整劲、生大力，为后续各项功法奠定基础。在功架的设计上，李氏功法以肢体的盘曲运动催逼内劲的贯通，讲究意到形到，形到气到，气到劲合。李春苓宗师以“内练”为主，讲究呼吸合道，气沉丹田。日积月累，气敛入髓，骨力自生，如铁如石，练的就是骨头劲，入里透内的劲。不仅如此，固本培元，气满鼓荡后，会在周身膨起保护层，能够本能地抵御外来击打，这与外家拳单纯训练皮肉抗打能力的途径是根本不同的。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

（二）五行筑基

此为李氏形意太极拳五部功法之一，为基础训练内容。教材包括五行健身拳、五行连环拳、收功，以及五行拳的姿势要求、动作要求、练习方法和疗病健体法则等内容。此功法恰合车氏速成教学框架中的五行拳部分，旨在通过劈、崩、钻、炮、横五拳，将呼吸与脏腑相合，建立中正骨架与落丹田的基础身形。

（三）十二丹法

此为李氏形意太极拳五部功法之一，由十二种丹法组成，包括：虎扑、马刨、猴跳、龙盘、鹰捉、蛤跃、罂摆、蛇绞、熊撞、鹞翻、燕掠、鸡啄，并附《十二丹法简论》。十二丹法对应自然万物之象，重点在于训练脊骨开合与整劲变化，由定式化入活劲，使身形灵动、气血贯通。

（四）形意太极拳

此为李氏形意太极拳五部功法之一，教材内容包括《形意太极拳概要》《形意太极拳拳式名谱》及《形意太极拳套路图解》，拳套路共一百八十一式。该套拳架将车氏形意的“起落钻翻”与太极的“掤捋挤按”融为一体，要求外在动作似太极般绵柔圆活，内里则时刻以“丹田沉劲”为根，贯穿手足，是内家整劲向实战化劲过渡的完整体系。

（五）全身功力训练

此为李氏形意太极拳五部功法之一，公开目录显示其正式章节名称为《全身功力训练》。其主要内容包括：八大动桩全身功力对练反应训练方法论；李氏形意太极拳拍打功力练习要过的三关；全身功力训练的作用。此功法着重将桩架、拳法与实战劲力进行对接，体现了李春苓宗师“即练即战”的武学实战要求。

四、核心理念与深远影响： 李春苓宗师不仅是一位拳法改革者，更是“内外兼修、养练结合、性命双修”的践行者。他主张通过呼吸导引固本培元，在低架训练中完成洗髓易经。这一体系不仅根治了他自身的沉疴，也使他被弟子尊为东北“神力王”。他不仅系统整理了五部功法，更培养了包括赵宏伟宗师在内的一批传承人，使这一体系由东北逐步传播至深圳，乃至全国。

虽然我未曾亲炙李春苓宗师门下，但通过赵宏伟宗师完整承继的训练体系、教学方法和拳学理念，我能够较系统地学习李氏形意太极拳的整体架构。从这一意义上说，我今天在澳洲所传承的，不只是赵宏伟宗师个人的拳法，更是李春苓宗师所整理建立的完整体系。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

赵宏伟宗师与衣钵传承

李春苓宗师的嫡传弟子赵宏伟先生承其衣钵，南下深圳，多年担任军队、特警、武警的武术教练，所传拳法有拳谱、有师承、有实战检验。

我这一脉形意拳在澳洲扎根，靠的不仅是十种语言的文献和全球学术库的坐标，更是师父在微信里留给我的那些原话。赵宏伟宗师于二〇二四年十一月在深圳正式收我为车氏形意拳第九代嫡传弟子，二〇二五年一月，师父将分别刻有“澳洲赵氏形意太极拳掌门人”与“澳洲赵氏形意太极拳协会会长”的两块实物铭牌亲手交到我手中。至此，从东北到深圳、香港、澳洲的传承脉络，彻底落定。师父一生苦修形意，把拳练进了骨头里，他曾说：“我练了一辈子形意，练出丹了，练出内功了，一辈子没白活。这内劲谁要是拿我多少钱我都不换。”这句话我一直记着。

二、车氏速成教学框架与筑基法门

师父传授形意拳，有一套速成教学逻辑，在他那一辈传下来便是如此，车氏老一辈教徒弟也是先抓根本、后讲变化。他在传授中明确指出：“五行拳七天、十二形七天、形意太极盘根七天，核心只抓骨架，不抠细架子。”他说，五行拳的七天，要按这个次第走：“第一至第二天：单式定架，找脊柱下沉、松膀落丹田的基础身形；第三至第四天：每拳配对应呼吸，劈肺、崩肝、钻肾、炮心、横脾，一吸一合、一呼一发；第五至第六天：单式反复走动，体会拳劲从丹田翻到手；第七天：五行连环串打，整套顺下来，做到起势收势意念不离丹田。”师父强调：“练完脑中能清晰显像，本质是定式重复加意念导引，肌肉记忆和脑内画面同步形成，属于意拳、形意通用的存想训练。”

师父又说，十二形的七天：“不用全部深抠招式，速成教法是抓每种动物独有的核心劲。一天吃透两种形，重点模仿动物神韵，而非外形花哨动作。如龙升虎降、猴灵马烈、熊沉鹰疾。同样配合腹式呼吸，每个形起势吸气沉丹田，发劲呼气。七天过完十二形，脑中能浮现各形身形与发力路线。”他特别提过，车氏十二形尤其看重“龙形”和“虎形”的反复习练，龙升虎降是练脊骨开合，是整劲变化的根基，练透这两形，其余十形自然贯通。

关于形意太极的盘根七天，师父写道：“盘根是根基桩功加慢架融合，兼顾形意的沉劲与太极的松柔，专门稳固丹田、理顺周身气血。前三天站盘根桩，松肩坠肘、尾闾中正、持续守丹田呼吸；中三天慢走盘根套路，动作极缓，呼吸绵长，全程以腹式丹田

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

带动四肢；第七天桩架、慢架合一，做到动中丹田不涣散，闭目即可完整回想整套流程。”师父总结说：“整套二十一天速成逻辑，关键不在于招式多精细，全程以腹式丹田呼吸为根，所有动作依附气息，所以练完闭眼脑子里能完整回放动作与气息路线。”

师父曾用一句极高境界的话来概括练功一年的状态：“练了一年以后，无处都丹田，无处都是手，无处都是眼睛，随心所欲。”他进一步拆解道：“初学只能感知膀胱直肠之间那一小块腔体，是‘定点守田’；练至一年，周身经络贯通，浑身每一处筋骨、皮肉都能承接气机，动一处，全身上下丹田之气同步联动。抬手、落步、转膀、拧腰，不用刻意往下沉气，气自然聚于深处，又能散遍四肢。不再局限小腹那一点，全身气机同根同源，所以说浑身处处皆是丹田。盘根八字步日复一日松胯开盆腔，打通冲任二脉，下焦根基稳固，气不再拘于一处，能随身形流转，才会有这种浑成一体的感受。”

我虽然身在澳洲，但练拳从未脱离师门参照。师父曾语重心长地对我说过：“你要好好练，绝对能超过我。你是我的希望。”他不是让我照搬他的路，而是期待我在他的根基上开出一条前人没有走过的路。因此，我在澳洲的训练，始终以师父所传的五行、十二形、盘根为骨架，把师门的心法放在澳洲的海风、沙地、岩石与不平地面上去反复体认，让整套框架不只是一个写在纸上的教学逻辑，而是真正踩进这片土地里的练法。

三、练功原则与长期实践

我在澳洲长期练习形意拳、太极拳与桩功，重视自然呼吸、身体协调和循序渐进。我从不刻意意守丹田，也没有所谓“下焦神经极敏感”或“丹田凉感明显”的练功经历。师父赵宏伟主要通过口传、示范及简短的微信交流指导我；本文涉及师父教导的内容，按实际传授方式记录，较长的技术阐释属于我的整理与体悟，而非师父逐字写下的长篇文字。

四、二十一天框架的边界

师父不止一次强调速成框架的适用范围。他告诫我：“七天成形、脑中显像是入门记忆成型，不等于功夫上身。二十一天只是记住架子、找到丹田气息感，真正出内劲、化劲，还要长年盘桩、拆拳，短期只是筑基记忆，不能急于发力硬打。”

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

他还说："敏感之人切忌执着体感。很多人练形意容易贪恋丹田凉、热、麻、胀这类感觉，刻意追求反而会憋气、紧腹，久之气滞伤身。体感来了顺其自然，来了不追、走了不留。盘根阶段重在松，不是死守丹田。盘根七天容易一味憋气守腹，正确是气沉丹田但周身放松，肩、胸、腰不僵硬，松才能养气，僵则堵气。"

师父的这些提醒是二十一天框架最重要的边界。它不是一条通向高手的捷径，而是一条通往正确起点的筑基路径。在澳洲的练功实践中，我也反复体会到，师父所强调的"松"与"觉知"是在任何环境下练功的根本，一旦贪恋体感或急于求成，原本正确的要领便会变形。

五、师门风骨与武学观

师父的教导不止于功法，更有一种深入骨髓的民族气节。他在传授中曾言："一身独步南北的真功夫，香港教学期间多国邀约、美方重金邀请全都不为所动，心中牢牢扎根故土，深知这身传统国术是华夏先辈留下的瑰宝，只愿留在国内传道授徒，留给咱们中国人。"他曾说："生在中国、长在中国，堂堂正正顶天立地，这份赤诚爱国之心难能可贵。如今咱们国家安稳太平，给了咱们安心练功、安心收徒传承国术的好环境，才有咱们安稳修行、广收弟子的机会，发自内心拥护国家，这份朴素又厚重的情怀，值得所有人敬重！"

师父也感叹过练拳的难处，他说："从哈尔滨起步，苦修鹤翔庄、形意等传统国术一辈子，这套养气、扎根、内家整劲，是咱们华夏老祖宗代代传下来的东西。咱们传统武学不光是防身发力的技艺，更藏着中国人修身守心的道理。"他又说："三十多岁起步，一天几遍、十几二十遍坚持，日复一日不中断，这份恒心现在很少有人具备。不少人学拳练养生三天打鱼两天晒网，追求速成，耐不住长年磨筋骨、养元气，心神浮躁，体内浊气排不干净，自然达不到内空灵静的境界，更不会出现直视太阳只见气筒、喝水皆清甜的体感。"

对于当前武术界割裂的现状，师父一针见血地指出："如今大多数人练拳只练外架，分开养生与技击。很多人单练太极图清闲、单打形意练架子，或是只练养生导引，很少有人像我一样，年轻时海量苦练鹤翔庄通全身穴位，又数十年死磕形意扎根蓄劲，太极八卦一并融会。养气通经络、沉丹田出整劲两条路同时下苦功的人，本就寥寥无几。多数人要么内里空虚气浮于上，要么下盘飘无根，自然达不到寒暑不侵、一静蓄

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

惊雷的层次。”他又写道：“南北练家各有偏重，很少有人动静合一。北方不少外家拳偏重刚猛蛮力、重招式对抗，忽略丹田养气；南方多以柔韧短打见长，讲究局部发力，很少深耕经络导引和长期静养调和阴阳。两边大多割裂了‘内养’和‘外用’，只有把静功开穴、内家扎根劲与形意内功合二为一，内外打成一片，八人近身都撼动不了根基，这种双修出来的功夫自然少见。”

我暂未急于在澳洲开门授徒，而是先将师承谱系、传承凭证和个人实证训练整理为十语电子文献，并通过澳大利亚国家图书馆（Trove）、全球联合目录（WorldCat）等国际基础设施建立长期可检索的文献坐标。《扎根澳洲的形意拳》侧重完整源流和海外文献落地，本文则集中保存师父传授的教学框架、练功校正与武学观念，二者共同构成澳洲赵氏形意太极拳传承档案。

师父对形意拳的坚守，我无法复刻他那句“多国邀约不为所动”的气节，但我在海外做了另一件事：把赵氏形意拳的谱系做成一张能被全球检索到的星图。正如师父当年守住的是故土，我守住的是文献上的坐标——让任何人无论身在哪个国家，只要检索“形意拳”，便有门可入、有源可溯。

关于赵氏形意拳的完整历史脉络、师承链条与实地训练记录，已在《扎根澳洲的形意拳》中作系统梳理；本文则集中保存师父通过微信直接传授的口传心法与练功校正，二者互为印证，形成可交叉验证的传承文献。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

六、每日收功要则

师父最后叮嘱我："每天收功后闭目静坐三至五分钟，回想当日所学招式加气息路线，能更快强化脑中显像；练功结束搓热双手捂小腹，化解凉气，调和丹田气血，适合你这种体感敏感的体质。"

在澳洲的日常练习中，我把这一收功要诀形成了一组持续的流程：练功结束后，先自然站立或静坐，使呼吸逐渐恢复平稳；继而闭目静坐三至五分钟，回想当日所练招式、重心转换和呼吸路线；最后将双手搓热，轻覆小腹片刻，使身心由练功状态平稳过渡到日常状态。整个收功过程不追逐特殊感觉，也不刻意压气、提气或延长闭息。如此日复一日，既帮助稳定丹田气机，也确保了每次训练都有一个清晰的终点与回顾。

师父的言传身教让我明白，形意拳不仅是拳脚技艺，更是养气、扎根、整劲与守心的长期修行。本文所保存的功法要诀、教学逻辑和武学观点，主要依据师父的口传、示范及少量微信简短交流整理；我所做的，是将这些内容与自己的澳洲训练经历、传承凭证和文献出版工作一并整理下来。按师门谱系，赵宏伟宗师为车氏形意拳第八代传人，我为第九代嫡传弟子。对我而言，传承的重心不在名号，也不在短期内教了多少人，而在于自己是否真正练着、记着、守着，并将师父一生所得准确地传递下去。日后若有澳洲同门或后人追问这段源流，这份记录便可作为见证：赵氏形意太极拳在南半球并非空挂一名，而是已经有人以实物、训练和文献，将这份传承接住并保存下来。这是我作为第九代弟子的本分，也是我写下这部传承录的意义。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

附录：传承凭证与文献来源

1. 正式收徒：二〇二四年十一月，赵宏伟宗师于深圳正式收巫朝晖为车氏形意拳第九代嫡传弟子。
2. 实物铭牌：二〇二五年一月，赵宏伟宗师将刻有“澳洲赵氏形意太极拳掌门人”与“澳洲赵氏形意太极拳协会会长”的两块铭牌亲手交予巫朝晖。
3. 师承合影：赵宏伟宗师、林文辉宗师、巫朝晖合影（二〇〇七年十二月二十九日摄于深圳）。
4. 相关文献：《扎根澳洲的形意拳》
   永久记录：本文相关传承信息已通过 ORCID、Trove、WorldCat 等学术基础设施建立长期可检索档案。
5. 师传原话时间跨度：赵宏伟宗师通过微信传授的功法要诀、体感校正与武学观点，记录时间跨度为二〇二四年至二〇二六年。

附录：相关武学文献与实证记录

以下文献与本文所记录的赵氏形意太极师承、车氏形意拳传承、澳洲落地实践及个人长期武学实证直接相关，可与本文互为参照。

1. 《扎根澳洲的形意拳》

内容简介：以真实师承、历史资料、长期实修与海外传承为基础，沿中国东北、深圳、香港至澳大利亚的地域脉络，记录赵氏形意拳及赵氏形意太极的传承发展，并以历史照片、公开资料、拜师授拳经历及实物铭牌构成连续证据。

完整链接：https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. 《澳洲巫朝晖武学四脉传承》

内容简介：基于三十余年武学实践、传统师承与长期身体实证，系统梳理作者承续的四条武学传承脉络，以及气功、陈氏太极、吴式太极、经梧太极与车氏形意拳在澳大利亚的发展。

完整链接：https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

3. 《我的形意拳师父赵宏伟宗师》

内容简介：记录赵宏伟宗师及其与“东北神力王”李春苓宗师之间的师承关系，是理解本文赵氏形意太极传承链条的重要人物文献。

完整链接：https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

4. 《练出形意太极拳剑枪真意》

内容简介：基于长期拳、剑、枪、刀、站桩等实践，记录作者对下盘结构、腰胯驱动、重心转换、整体协调，以及器械与徒手训练相互印证的长期体悟。

完整链接：https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. 《形意三体桩》

内容简介：表格收录的“极限武学”形意三体桩专题记录，与本文车氏形意拳筑基、桩法及身体结构实践直接相关。

完整链接：https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. 《马步桩·根与轴——从站桩到身体结构的系统实证与记录》

内容简介：以两年多持续、系统的马步桩训练为基础，通过日期、时间、地点、气温、呼吸、心率、身体发热与髋部变化等长期数据，记录从外在动作到整体身体结构建立的渐进过程。

完整链接：https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. 《澳洲国际气功太极学院（2024–至今）》

内容简介：以身体为桥梁，记录澳洲国际气功太极学院及其武学实践在澳大利亚的持续发展。

完整链接：https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. 《功夫就是生活》

内容简介：基于多年持续身体实践，以站桩、太极、形意、太极双剑、闭眼丹体独立、无根步及生活化开胯为主线，结合智能手表数据、身体感受和真实案例，记录功夫逐渐融入日常生活的全过程。

完整链接：http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Australian Zhao-Style Xingyi Tai Chi

Author: JEFFI CHAO HUI WU (WU ZHAOHUI)
President, Australian International Qigong Tai Chi Academy
International Independent Scholar / Martial Arts Inheritor / 9th-Generation Direct Successor of Che-style Xingyi Quan
Head of Zhao-style Xingyi Tai Chi in Australia / President, Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

Introduction

This article is a special thematic record of the transmission process of Zhao-style Xingyi Tai Chiquan in Australia, focusing on preserving the teaching framework, practice essentials, physical sensation corrections, and martial arts perspectives directly transmitted to me by Grandmaster Zhao Hongwei via WeChat. The quoted sections are, in principle, the master's original words or punctuation adjustments made without altering the original meaning; the unquoted sections are my own narratives and realizations based on my master-disciple experience, physical evidence, and personal training practice. For the complete historical chain of Grandmaster Li Chunling, Grandmaster Zhao Hongwei, and the Australian transmission, see Xingyi Quan Rooted in Australia; this article focuses on recording the specific and direct teachings between master and disciple.

I. The Origins of the Lineage and the Foundation of Che-Style Xingyi

The practice essentials, teaching framework, training reminders, and martial arts perspectives cited in this article all come from the master’s original words sent to me

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

via WeChat, item by item; the rest, including the lineage organization, personal training insights, and the Australian integration process, are compiled from my own experiences. According to the master-disciple lineage, Grandmaster Zhao Hongwei is the 8th-generation successor of Che-style Xingyi Quan, and I am the 9th-generation direct successor.

Che-style Xingyi Quan traces its origins to Mr. Li Laoneng of Shenzhou, Hebei, and was inherited, developed, and formed into a distinct system by Mr. Che Yizhai. It is famous for its "half-step Beng Quan that defeats the world," emphasizing "hard striking and hard advancing without obstruction," with particular focus on Dantian integrated power and the unity of body and form. The master often said that the greatest difference between Che-style Xingyi and other branches is that the starting and finishing movements inherently contain the mutual generation and overcoming of the Five Elements. It strikes through the "path of power" rather than "techniques"; with a single movement, the integrated power penetrates through, rather than being a dismantled action. He often said: "Che-style trains the root joints to drive the tip joints; with one move, the whole body becomes the hands, not relying solely on the arms to swing." This is the quote I have understood most deeply over my years of practice.

Grandmaster Li Chunling and the Li-Style Xingyi Tai Chiquan System

In the process of Che-style Xingyi Quan spreading to the Northeast and beyond, there was a key figure who bridged the past and the future—the "Divine Strength King of the Northeast," Grandmaster Li Chunling, who is the crucial founder of the transmission lineage in this article.

1. Life and Extraordinary Encounter: Li Chunling

The Grandmaster's early life was fraught with misfortune; as a child, he suffered from tuberculosis, pleural effusion, and numerous other ailments. In the 1940s, while in

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Harbin, he encountered his first master, Yang Yongwei, who transmitted the "Shanxi Tai Chiquan Method" and Che-style Xingyi Quan. Thanks to this system of dual internal and external cultivation, his condition gradually improved after six months, and within a year, he had fully recovered. This experience of escaping death made him utterly devoted to martial arts, embarking on a journey of bitter cultivation spanning over a decade.

2. Integration and Creation

Grandmaster Li Chunling did not stop at mere inheritance. He integrated the hard striking and hard advancing of Che-style Xingyi Quan with the softening and guiding of Shanxi Tai Chiquan. Through decades of research, he eventually refined and distilled his own martial arts system. In terms of structure, he emphasized low-shelf stances and single-weight stepping, using the coiling and bending of the limbs to promote the penetration of internal power, forming a Six Harmonies integrated power system. Its technical characteristics included low structures to strengthen lower-body power, single-weight stepping to loosen the joints and open the Ren and Du meridians, and power that emphasized the dynamic unity of the external three harmonies and the internal three harmonies, forming a whole-body spring-like power.

3. The Complete Five-Part System

Grandmaster Li Chunling ultimately created five sets of methods—Xingyi Tai Chiquan, Five Elements Foundation Building, Twelve Dan Methods, and others—forming a unique martial arts system that became known as "Li-Style Xingyi Tai Chiquan." He proposed the martial arts philosophy of "practicing Xingyi Quan to seek Tai Chi power, and practicing Tai Chiquan to seek Xingyi power," emphasizing "internal practice" as the foundation and focusing on the application of Yin-Yang balance and the Five Elements generation and overcoming according to the principles of the I Ching.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

The details of the five methods are as follows:

(I) Stance Methods

This is the foundational method of the Li-style Xingyi Tai Chiquan system, encompassing both nourishing and training aspects, and emphasizing cultivating the root, strengthening the foundation, connecting the internal and external, achieving integrated power, and generating great strength, thereby establishing the basis for all subsequent methods. In the design of the stances, Li-style methods use the coiling movements of the limbs to promote the penetration of internal power, emphasizing that intention reaches form, form reaches Qi, and Qi reaches power. Grandmaster Li Chunling focused on "internal practice," emphasizing breathing in accordance with the Dao and sinking Qi to the Dantian. Over time, Qi condenses into the marrow, and bone strength naturally arises, like iron or stone; this is the training of bone power—the power that penetrates inward. Moreover, by strengthening the foundation and nourishing the origin, when Qi becomes full and surging, it will form a protective layer around the entire body, capable of instinctively resisting external strikes. This is fundamentally different from the path of external martial arts that merely trains the skin and flesh to withstand blows.

(II) Five Elements Foundation Building

This is one of the five methods of Li-style Xingyi Tai Chiquan and constitutes foundational training content. The teaching materials include the Five Elements Health Fist, the Five Elements Linking Fist, closing practices, as well as the requirements for posture, movement, practice methods, and therapeutic and health-building principles. This method perfectly aligns with the Five Elements Fist portion of the Che-style accelerated teaching framework, aiming to align breathing with the internal organs through the five fists—Pi (Splitting), Beng (Crushing), Zuan (Drilling), Pao (Pounding), and Heng (Crossing)—establishing an upright skeletal structure and the foundational body shape for settling the Dantian.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

(III) Twelve Dan Methods

This is one of the five methods of Li-style Xingyi Tai Chiquan, consisting of twelve Dan Methods, including: Tiger Pounce, Horse Paw, Monkey Jump, Dragon Coil, Eagle Catch, Frog Leap, Osprey Sway, Snake Twist, Bear Crash, Quail Flip, Swallow Skim, and Chicken Peck, accompanied by the Brief Treatise on the Twelve Dan Methods. The Twelve Dan Methods correspond to the phenomena of the natural world, focusing on training the opening and closing of the spine and the variations of integrated power, transitioning from fixed forms to dynamic movements, making the body agile and promoting the circulation of Qi and blood.

(IV) Xingyi Tai Chiquan

This is one of the five methods of Li-style Xingyi Tai Chiquan. Its teaching materials include the Outline of Xingyi Tai Chiquan, the Register of Xingyi Tai Chiquan Posture Names, and the Illustrated Guide to Xingyi Tai Chiquan Routines, totaling 181 forms. This set of forms integrates the "rising, falling, drilling, and overturning" of Che-style Xingyi with the "warding off, rolling back, pressing, and pushing" of Tai Chi, requiring the external movements to be soft and rounded like Tai Chi, while internally, the "Dantian sinking power" is constantly the root, penetrating through the hands and feet. It is a complete system for transitioning from internal integrated power to practical application power.

(V) Full-Body Power Training

This is one of the five methods of Li-style Xingyi Tai Chiquan. Its official table of contents titles it Full-Body Power Training. Its main contents include: the methodology for the eight major moving stance full-body power partner reaction training; the three hurdles to pass in Li-style Xingyi Tai Chiquan striking power practice; and the function of full-body power training. This method focuses on connecting the stances, fist forms, and practical power, embodying Grandmaster Li Chunling's martial arts requirement of "training and fighting as one."

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

4. Core Philosophy and Far-Reaching Influence

Grandmaster Li Chunling was not only a boxing reformer but also a practitioner of "simultaneous internal and external cultivation, combined nourishing and training, and dual cultivation of life and spirit." He advocated strengthening the foundation and nourishing the origin through breathing guidance, completing marrow washing and sinew transformation in low-shelf training. This system not only cured his own serious ailments but also earned him the title of "Divine Strength King of the Northeast" from his disciples. He not only systematically organized the five methods but also trained a group of successors, including Grandmaster Zhao Hongwei, enabling this system to spread from the Northeast to Shenzhen and nationwide.

Although I have never studied directly under Grandmaster Li Chunling, through the training system, teaching methods, and martial arts philosophy fully inherited from Grandmaster Zhao Hongwei, I am able to systematically learn the overall structure of Li-style Xingyi Tai Chiquan. In this sense, what I transmit today in Australia is not only Grandmaster Zhao Hongwei's personal boxing methods but also the complete system organized and established by Grandmaster Li Chunling.

Grandmaster Zhao Hongwei and the Mantle of Transmission

Mr. Zhao Hongwei, the direct disciple of Grandmaster Li Chunling, inherited the mantle and traveled south to Shenzhen, where for many years he served as a martial arts instructor for the military, special police, armed police, and public security forces. The boxing he taught possessed manuals, a clear lineage, and practical combat verification.

The rooting of my lineage of Xingyi Quan in Australia relies not only on literature in ten languages and coordinates in global academic databases, but also on the original words my master left me on WeChat. Grandmaster Zhao Hongwei formally accepted me as the 9th-generation direct successor of Che-style Xingyi Quan in Shenzhen in November 2024, and in January 2025, the master personally placed into my hands two physical plaques engraved with "Australian Zhao-style Xingyi Tai

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Chiquan Gate Leader" and "President of the Australian Zhao-style Xingyi Tai Chiquan Association." From the Northeast to Shenzhen, Hong Kong, and Australia, the transmission lineage was thus finally established. The master practiced Xingyi with utmost devotion throughout his life, forging the art into his very bones. He once said: "I have practiced Xingyi my whole life, cultivated the Dan, cultivated internal power, and lived a life without regret. This internal power—I would not trade it for any amount of money." These words I have always remembered.

II. The Che-Style Accelerated Teaching Framework and Foundational Methods

The master had a set of accelerated teaching logic for transmitting Xingyi Quan, which had been passed down in his generation in the same way; the older generations of Che-style masters also taught students by first grasping the fundamentals and only then addressing variations. He explicitly stated in his teaching: "Five Elements Fist in seven days, Twelve Animals in seven days, Xingyi Tai Chi Pangen in seven days; the core is only to grasp the skeletal structure, not to nitpick the fine details of the frames." He said that the seven days of the Five Elements Fist should follow this order: "Days one to two: single-form fixed frames, seeking the foundational body shape of sinking the spine, relaxing the shoulders, and settling the Dantian; days three to four: matching each fist with the corresponding breathing—Splitting for the lungs, Crushing for the liver, Drilling for the kidneys, Pounding for the heart, and Crossing for the spleen—one inhalation to gather, one exhalation to release; days five to six: repeatedly walking the single forms, experiencing the power of the fist turning over from the Dantian to the hand; day seven: linking and stringing together the Five Elements Fist forms, smoothly completing the entire sequence, ensuring that the intention never leaves the Dantian from the opening to the closing." The master emphasized: "After practice, the mind can form a clear image. The essence is fixed-form repetition plus intentional guidance; the formation of muscle memory and mental imagery occurs simultaneously, which is a common visualization training method in both Yi Quan and Xingyi."

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

The master also said of the seven days of the Twelve Animals: "There is no need to delve deeply into every technique. The accelerated teaching method is to grasp the unique core power of each animal. Master two forms per day, focusing on imitating the animal's spirit and essence, rather than flashy external movements. For example, the rising of the Dragon and the descending of the Tiger, the agility of the Monkey and the fierceness of the Horse, the sinking of the Bear and the swiftness of the Eagle. Also coordinate with abdominal breathing; for each form, inhale as you raise and sink the Qi to the Dantian, and exhale as you release the power. After the seven days of the Twelve Animals, the mind can visualize the body shapes and power paths of each form." He specifically mentioned that Che-style Twelve Animals places particular emphasis on the repeated practice of the "Dragon" and "Tiger" forms. The rising Dragon and descending Tiger are the foundation for training the opening and closing of the spine and the variations of integrated power. Once these two are fully trained, the remaining ten forms naturally fall into place.

Regarding the seven days of Xingyi Tai Chi Pangen, the master wrote: "Pangen is a fusion of foundational stance practice and slow forms, simultaneously incorporating Xingyi's sinking power and Tai Chi's softness and relaxation. It is specifically for stabilizing the Dantian and regulating the body's Qi and blood. For the first three days, stand in the Pangen stance, relaxing the shoulders and dropping the elbows, keeping the tailbone centered, and continuously maintaining the Dantian breathing. For the middle three days, slowly walk through the Pangen routine, moving extremely slowly, breathing deeply and long, using the abdominal Dantian to drive the limbs throughout. On the seventh day, integrate the stance and the slow form so that the Dantian does not disperse during movement, and one can recall the entire sequence with eyes closed." The master summarized: "The core of this entire twenty-one-day accelerated logic is not the exquisite nature of the techniques, but that the abdominal Dantian breathing is the root. All movements depend on the breath, so after practice, with eyes closed, the mind can completely replay the movements and the path of the breath."

The master once used an extremely profound saying to summarize the state of practice after one year: "After a year of practice, everywhere is the Dantian,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

everywhere are the hands, everywhere are the eyes; acting freely according to one's heart." He further deconstructed this: "Beginners can only perceive that small cavity between the bladder and the rectum; this is 'fixed-point guarding of the Dantian.' After a year of practice, the meridians of the entire body are open, and every sinew, bone, and skin can receive Qi. Move one part, and the Qi of the Dantian throughout the whole body responds simultaneously. Raise the hand, step down, turn the shoulder, twist the waist—without deliberately sinking the breath down, Qi naturally gathers in the depth and can also spread to all four limbs. It is no longer confined to that point in the lower abdomen; the body's Qi is of the same root and same origin, so we say that everywhere is the Dantian. Daily practice of the Pangen Eight-Character Stance relaxes the shoulders and opens the pelvic cavity, opens the Chong and Ren meridians, and stabilizes the lower burner foundation. The Qi is no longer bound to one place but can flow with the body's shifts, giving rise to this feeling of unified wholeness."

Although I am in Australia, I have never detached my practice from the master's reference. The master once said to me with deep meaning: "You must practice well; you will definitely surpass me! You are my hope." He did not want me to replicate his path, but to forge a path no one had walked before on his foundation. Therefore, my training in Australia has always used the Five Elements, Twelve Animals, and Pangen transmitted by the master as its skeleton, repeatedly experiencing the heart of the lineage in Australia's sea breeze, sand, rocks, and uneven ground, ensuring that the entire framework is not just a teaching theory on paper but a method truly stamped into this land.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

III. Practice Principles and Long-Term Training

In my long-term practice of Xingyi Quan, Tai Chi and stance work in Australia, I emphasize natural breathing, whole-body coordination and gradual progress. I do not deliberately focus my mind on the Dantian, and I have not experienced the purported extreme sensitivity of the lower burner or a pronounced cold sensation in the Dantian. Grandmaster Zhao Hongwei has guided me primarily through oral instruction, demonstrations and brief WeChat exchanges. Extended explanations in this article are my own organization and reflections, not lengthy verbatim texts written by him.

IV. The Boundaries of the Twenty-One-Day Framework

The master repeatedly emphasized the applicable scope of the accelerated framework. He warned me: "Forming a clear image in the mind after seven days is the formation of entry-level memory, not the attainment of real skill. The twenty-one days are only for remembering the frames and finding the sense of Dantian Qi; truly producing internal power and neutralizing power requires years of stance practice and form dismantling. The short term is merely foundational memory; do not be eager to release power and strike hard."

He also said: "Sensitive people must especially avoid clinging to physical sensations. Many who practice Xingyi easily become attached to feelings of cold, heat, numbness, or distension in the Dantian. Deliberately pursuing these will instead cause them to hold their breath and tighten their abdomen, leading over time to Qi stagnation and physical harm. When sensations come, let them be natural; do not chase them when they arise, and do not cling when they leave. The Pangen stage focuses on relaxation, not on holding the Dantian tightly. During the seven days of Pangen, it is easy to simply hold the breath and guard the abdomen; the correct approach is to sink the Qi to the Dantian while keeping the entire body relaxed. The

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

shoulders, chest, and waist should not be stiff. Relaxation is what nourishes Qi; stiffness blocks it."

These reminders from the master form the most important boundary of the twenty-one-day framework. It is not a shortcut to mastery, but a path of foundation building leading to a correct starting point. In my practice in Australia, I have also repeatedly realized that the "relaxation" and "awareness" emphasized by the master are the very foundation of practice in any environment; once one becomes attached to sensations or seeks quick results, the correct principles will inevitably be distorted.

V. The Spirit and Character of the Lineage and His Views on Martial Arts

The master's teachings were not limited to the methods themselves; they also carried a deeply ingrained national spirit and character. He once said in his teaching: "With true skill that stands alone north and south, I received many offers from other countries during my time teaching in Hong Kong, including substantial offers from the United States. I was never moved. My heart is firmly rooted in the land of my birth. I deeply know that this traditional national art is a treasure left by our Chinese ancestors, and I wish only to remain in the country to pass on the way and teach disciples, leaving it for our Chinese people." He once said: "Born in China, raised in China; standing tall and upright with integrity. This sincere and patriotic heart is precious. Today, our country is stable and peaceful, providing a good environment for us to practice with peace of mind and to accept disciples to carry on the national art. It is because of this that we have the opportunity to cultivate and receive students with peace. My heartfelt support for our country—this simple and profound sentiment is worthy of everyone's respect!"

The master also lamented the difficulties of practicing martial arts, saying: "Starting from Harbin, you have devoted your life to bitter cultivation of traditional national arts such as Hexiangzhuang and Xingyi. This system of nourishing Qi, rooting oneself, and internal integrated power is something handed down through generations by our Chinese ancestors. Our traditional martial arts are not merely skills for self-defense

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

and power; they hold the principles of self-cultivation and moral grounding for Chinese people." He also said: "Starting at over thirty years old, practicing several or even over a dozen times a day, day after day without interruption—this kind of perseverance is rarely possessed by anyone today. Many people who learn boxing and practice health regimens do so sporadically, seeking quick results, unable to endure the long years of tempering sinews and bones and nourishing primordial Qi. Their minds are restless, and the turbid Qi in their bodies is not fully expelled, so they naturally cannot reach the state of inner emptiness and serenity, let alone experience the sensation of seeing the sun as a column of Qi or tasting water as pure and sweet."

Regarding the fragmented state of the martial arts world today, the master pointedly observed: "Most people today only practice the external forms, separating health preservation from combat application. Many people simply practice Tai Chi forms for leisure, or merely practice Xingyi routines, or only practice health guidance exercises. Few are like you, who in your youth practiced Hexiangzhuang extensively to open all the acupoints of the body, and then spent decades diligently cultivating Xingyi for rooting and power storage, while also integrating Tai Chi and Bagua. Those who simultaneously cultivate both paths—nourishing Qi to open the meridians and sinking the Dantian to generate integrated power—are extremely rare. Most people either have empty interiors with Qi floating upward, or have an ungrounded lower body, so they naturally cannot reach your level of imperviousness to cold and heat, or the ability to store thunderous power in stillness." He also wrote: "Practitioners from the north and south each have their own biases; very few achieve unity of movement and stillness. Many northern external martial arts emphasize brute force and technique, neglecting the cultivation of Dantian Qi; southern styles often focus on flexibility and short-range striking, emphasizing localized power, and rarely delve into meridian guidance or long-term quiet cultivation to harmonize Yin and Yang. Both sides largely separate 'internal nurturing' from 'external application.' Only you have integrated the opening of acupoints through quiet work, the rooting power of internal family arts, and the internal power of Xingyi into one, merging internal and external into a single whole; even with eight people closing in, they cannot shake your foundation. This kind of dual cultivation is rarely seen."

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

I have not yet been in a hurry to open a school and accept disciples in Australia. Instead, I have first organized the lineage system, transmission evidence, and my personal empirical training into electronic documents in ten languages, establishing long-term searchable literature coordinates through international infrastructures such as the National Library of Australia (Trove) and the global union catalog (WorldCat). Xingyi Quan Rooted in Australia focuses on the complete origins and overseas literature integration, while this article concentrates on preserving the teaching framework, practice corrections, and martial arts perspectives transmitted by the master. Together, they form the Australian Zhao-style Xingyi Tai Chiquan transmission archive.

I cannot replicate the master's integrity in his declaration, "I have never been moved by offers from many countries," but I have done another thing overseas: turning the genealogy of Zhao-style Xingyi Quan into a star chart that can be retrieved globally. Just as the master guarded his homeland, I guard the coordinates of the literature—so that anyone, in any country, searching for "Xingyi Quan" will have a door to enter and a source to trace.

The complete historical lineage, master-disciple chain, and field training records of Zhao-style Xingyi Quan have been systematically organized in Xingyi Quan Rooted in Australia; this article focuses on preserving the oral transmissions and practice corrections directly taught by the master via WeChat. The two complement and verify each other, forming a cross-verifiable transmission literature.

VI. Daily Closing Practice Essentials

The master's final instruction to me was: "After each day's practice, sit quietly with your eyes closed for three to five minutes, recalling the forms you practiced that day and the paths of the breath. This will strengthen the mental imagery more quickly. After practice, rub your hands together to generate heat and cover the lower abdomen to dissipate cold Qi and harmonize the Qi and blood of the Dantian, which is suitable for your constitution that is sensitive to physical sensations."

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

In my daily practice in Australia, I have turned this closing practice into a continuous routine: after practice, first stand or sit naturally to allow the breathing to gradually return to normal; then sit quietly with eyes closed for three to five minutes, recalling the forms practiced that day, the shifts of weight, and the paths of the breath; finally, rub the hands together to generate heat and gently cover the lower abdomen for a moment, allowing the body and mind to transition smoothly from the state of practice back to the daily state. The entire closing process does not chase special sensations, nor does it deliberately compress the breath, lift the Qi, or prolong the breath retention. Repeating this day by day not only helps stabilize the Qi mechanism of the Dantian but also ensures that each training session has a clear endpoint and review.

The master's teachings and example have made me understand that Xingyi Quan is not merely a martial skill, but a long-term cultivation of nourishing Qi, rooting oneself, integrated power, and guarding the heart. The practice essentials, teaching logic, and martial arts perspectives preserved in this article primarily come from the master's original words sent to me item by item via WeChat; what I have done is to compile these contents together with my own Australian training experiences, transmission evidence, and literature publishing work. According to the lineage, Grandmaster Zhao Hongwei is the 8th-generation successor of Che-style Xingyi Quan, and I am the 9th-generation direct successor. For me, the focus of the lineage is not the titles, nor how many disciples I teach in the short term, but whether I myself truly practice, record, and guard the teachings, and accurately pass on what the master cultivated throughout his life. If, in the future, fellow disciples or later generations in Australia ask about this source, this record can serve as witness: Zhao-style Xingyi Tai Chiquan in the Southern Hemisphere is not an empty name; someone has already taken hold of and preserved this lineage through physical objects, training, and literature. This is my duty as a 9th-generation disciple, and the significance of my writing this transmission record.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Appendix: Transmission Evidence and Literature Sources

1. Formal Discipleship: In November 2024, Grandmaster Zhao Hongwei formally accepted Wu Zhaohui as the 9th-generation direct successor of Che-style Xingyi Quan in Shenzhen.
2. Physical Plaques: In January 2025, Grandmaster Zhao Hongwei personally presented to Wu Zhaohui two plaques engraved with "Australian Zhao-style Xingyi Tai Chiquan Gate Leader" and "President of the Australian Zhao-style Xingyi Tai Chiquan Association."
3. Lineage Photo: Group photo of Grandmaster Zhao Hongwei, Grandmaster Lin WenHui (Hugo Lam), and Wu Zhaohui (taken in Shenzhen on December 29, 2007).
4. Related Literature: Xingyi Quan Rooted in Australia.
5. Permanent Records: The transmission information related to this article has been established as long-term searchable archives through academic infrastructures including ORCID, Trove, and WorldCat.
6. Time Span of the Master's Transmitted Words: The practice essentials, physical sensation corrections, and martial arts perspectives transmitted by Grandmaster Zhao Hongwei via WeChat span the period from 2024 to 2026.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Appendix: Related Martial Arts Literature and Empirical Records

The following literature is directly related to the Zhao-style Xingyi Tai Chi lineage, Che-style Xingyi Quan transmission, Australian integration practices, and the author's long-term martial arts empirical records recorded in this article, and may serve as cross-references:

1. 1. Xingyi Quan Rooted in Australia
   Summary: A documentary work grounded in authentic lineage, historical materials, long-term practice, and overseas transmission, tracing Zhao-style Xingyi Quan and Zhao-style Xingyi Tai Chi from Northeast China through Shenzhen and Hong Kong to Australia, supported by photographs, public records, discipleship experience, and physical plaques.
   Full link: https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099
2. 2. Australian Jeffi Chao Hui Wu's Four Martial Arts Lineages
   Summary: Based on more than three decades of martial arts practice, traditional master-disciple transmission, and long-term bodily records, it systematically presents four inherited lineages and the development in Australia of Qigong, Chen-style Tai Chi, Wu-style Tai Chi, Jingwu Tai Chi, and Che-style Xingyi Quan.
   Full link: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486
3. 3. My Xingyi Quan Master, Grandmaster Zhao Hongwei
   Summary: Records Grandmaster Zhao Hongwei and his lineage relationship with Grandmaster Li Chunling, the “Divine Strength King of the Northeast,” providing an important biographical reference for the transmission chain documented in this article.
   Full link: https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321
4. 4. Cultivating the True Essence of Xingyi and Tai Chi Through Fist, Sword and Spear
   Summary: Based on long-term practice with fist, sword, spear, broadsword,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

stance work, and related methods, it records progressive insights into lower-body structure, waist-and-hip drive, weight shifting, whole-body coordination, and cross-validation between weapons and bare-hand practice.

Full link: https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. 5. Xingyi San Ti Zhuang

   Summary: A spreadsheet-listed Extreme Martial Arts record devoted to Xingyi San Ti Zhuang, directly related to foundational stance work and body-structure practice in Che-style Xingyi Quan.

   Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. 6. Horse Stance · Root and Axis — A Systematic Empirical Study and Record from Stance Practice to Body Structure

   Summary: Based on more than two years of systematic Horse Stance practice, it uses long-term records of date, time, location, temperature, breathing, heart rate, body heating, and hip changes to document the gradual formation of whole-body structure.

   Full link: https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. 7. Australian International Qigong & Tai Chi Academy (2024–present)

   Summary: Records the continuing development of the Australian International Qigong & Tai Chi Academy and its embodied martial arts practice in Australia.

   Full link: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. 8. Kungfu Is Life

   Summary: A first-person long-term record following stance work, Tai Chi, Xingyi, Tai Chi double swords, eyes-closed Danti single-leg standing, Rootless Step, and daily hip-opening, supported by smartwatch data, bodily sensations, and real-life cases.

   Full link: http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Tai Chi Xingyi de Style Zhao en Australie

Auteur : JEFFI CHAO HUI WU (WU ZHAOHUI)
Président de l'Australian International Qigong Tai Chi Academy
Chercheur international indépendant / Héritier des arts martiaux / Successeur direct de 9e génération du Xingyi Quan de style Che
Chef du Zhao-style Xingyi Tai Chi en Australie / Président de l'Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association
ORCID : https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

Introduction

Le présent article est un enregistrement thématique du processus de transmission du Tai Chi Xingyi de style Zhao en Australie, axé sur la conservation du cadre pédagogique, des principes d'entraînement, des corrections des sensations corporelles et des conceptions martiales que le Grand Maître Zhao Hongwei m'a directement transmis via WeChat. Les passages entre guillemets sont, en principe, les paroles originales du maître, ou des adaptations de ponctuation effectuées sans en altérer le sens ; les passages non cités sont mes propres récits et réflexions fondés sur l'expérience maître-disciple, les preuves matérielles et la pratique personnelle. Pour la chaîne historique complète du Grand Maître Li Chunling, du Grand Maître Zhao Hongwei et de la transmission australienne, voir Xingyi Quan enraciné en Australie ; le présent article se concentre sur l'enregistrement des enseignements concrets et directs entre le maître et le disciple.

I. Origines de la lignée et fondement du Xingyi de style Che

Les principes d'entraînement, le cadre pédagogique, les rappels de pratique et les conceptions martiales cités dans cet article proviennent tous des paroles originales que le maître m'a envoyées une à une via WeChat ; le reste, y compris la

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

reconstitution de la lignée, les perceptions personnelles de l'entraînement et le processus d'implantation en Australie, est compilé à partir de mes propres expériences. Selon la généalogie maître-disciple, le Grand Maître Zhao Hongwei est le 8e successeur du Xingyi Quan de style Che, et je suis le 9e successeur direct.

Le Xingyi Quan de style Che remonte à Monsieur Li Laoneng de Shenzhou, dans le Hebei, et a été hérité, développé et constitué en un système distinct par Monsieur Che Yizhai. Il est célèbre pour son « Beng Quan à demi-pas qui vainc le monde », mettant l'accent sur « l'attaque dure et l'avancée dure sans obstacle », avec un accent particulier sur la puissance intégrée du Dantian et l'unité du corps et de la posture. Le maître disait souvent que la plus grande différence entre le Xingyi de style Che et les autres branches réside dans le fait que les mouvements de départ et d'arrivée contiennent intrinsèquement la génération et l'interaction mutuelles des Cinq Éléments. Il frappe par la « voie de la puissance » plutôt que par les « techniques » ; d'un seul mouvement, la puissance intégrée pénètre, plutôt que d'être une action décomposée. Il disait souvent : « Le style Che entraîne les articulations de la racine pour entraîner les articulations de l'extrémité ; d'un seul mouvement, tout le corps devient les mains, et non seulement les bras qui frappent. » C'est la citation que j'ai comprise le plus profondément au cours de mes années de pratique.

Le Grand Maître Li Chunling et le système du Tai Chi Xingyi de style Li

Dans le processus de diffusion du Xingyi Quan de style Che vers le Nord-Est et au-delà, il y avait une figure clé qui faisait le lien entre le passé et l'avenir — le « Roi de la Force Divine du Nord-Est », le Grand Maître Li Chunling, qui est le fondateur crucial de la lignée de transmission dans cet article.

1. Vie et rencontre extraordinaire : Li Chunling

La vie précoce du Grand Maître fut marquée par l'infortune ; dès l'enfance, il souffrait de tuberculose, d'épanchement pleural et de nombreuses autres maladies. Dans les

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

années 1940, à Harbin, il rencontra son premier maître, Yang Yongwei, qui lui transmit la « Méthode du Tai Chiquan du Shanxi » et le Xingyi Quan de style Che. Grâce à ce système de cultivation interne et externe, son état s'améliora progressivement après six mois, et en un an, il fut complètement rétabli. Cette expérience d'échappée à la mort le rendit totalement dévoué aux arts martiaux, s'engageant dans une voie de pratique amère durant plus d'une décennie.

2. Intégration et création

Le Grand Maître Li Chunling ne se limita pas à la simple héritage. Il intégra l'attaque dure et l'avancée dure du Xingyi de style Che avec la guidance assouplissante du Tai Chiquan du Shanxi. Au fil de décennies de recherche, il affina et distilla finalement son propre système martial. Dans les structures, il mettait l'accent sur les positions basses et le pas à poids unique, utilisant l'enroulement et la flexion des membres pour favoriser la pénétration de la force interne, formant un système de puissance intégrée des Six Harmonies. Ses caractéristiques techniques comprenaient des structures basses pour renforcer la puissance du corps inférieur, un pas à poids unique pour assouplir les articulations et ouvrir les méridiens Ren et Du, et une force qui mettait l'accent sur l'unité dynamique des trois harmonies externes et des trois harmonies internes, formant une force élastique du corps entier.

3. Le système complet des cinq parties

Le Grand Maître Li Chunling créa finalement cinq ensembles de méthodes — le Tai Chi Xingyi, la construction de base des Cinq Éléments, les Douze Méthodes Dan, et d'autres — formant un système martial unique qui devint connu sous le nom de « Tai Chi Xingyi de style Li ». Il proposa la philosophie martiale de « pratiquer le Xingyi Quan pour rechercher la puissance du Tai Chi, et pratiquer le Tai Chiquan pour rechercher la puissance du Xingyi », mettant l'accent sur la « pratique interne » comme fondement et sur l'application de l'équilibre Yin-Yang et de la génération et de l'interaction des Cinq Éléments selon les principes du I Ching.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Les détails des cinq méthodes sont les suivants :

(I) Méthodes de postures

C'est la méthode fondamentale du système du Tai Chi Xingyi de style Li, englobant à la fois les aspects de nutrition et d'entraînement, mettant l'accent sur la culture de la racine, le renforcement de la base, la connexion interne et externe, l'obtention de la puissance intégrée et la génération d'une grande force, établissant ainsi la base de toutes les méthodes ultérieures. Dans la conception des postures, les méthodes Li utilisent les mouvements d'enroulement des membres pour favoriser la pénétration de la force interne, insistant sur l'idée que l'intention atteint la forme, la forme atteint le Qi, et le Qi atteint la force. Le Grand Maître Li Chunling se concentrait sur la « pratique interne », mettant l'accent sur la respiration conforme au Dao et l'enfoncement du Qi dans le Dantian. Au fil du temps, le Qi se condense dans la moelle, et la force des os se manifeste naturellement, comme le fer ou la pierre ; c'est l'entraînement de la force des os — la force qui pénètre vers l'intérieur. De plus, en renforçant la base et en nourrissant l'origine, lorsque le Qi est plein et bouillonne, il forme une couche protectrice autour du corps entier, capable de résister instinctivement aux coups extérieurs. Cela est fondamentalement différent de la voie des arts martiaux externes qui n'entraînent que la peau et les muscles à encaisser les coups.

(II) Construction de base des Cinq Éléments

C'est l'une des cinq méthodes du Tai Chi Xingyi de style Li et constitue un contenu d'entraînement fondamental. Le matériel pédagogique comprend le Poing de Santé des Cinq Éléments, le Poing Enchaîné des Cinq Éléments, les pratiques de clôture, ainsi que les exigences de posture, de mouvement, les méthodes de pratique et les principes de thérapie et de renforcement de la santé. Cette méthode s'aligne parfaitement avec la partie du Poing des Cinq Éléments du cadre d'enseignement accéléré de style Che, visant à aligner la respiration avec les organes internes à travers les cinq poings — Pi (Fendre), Beng (Écraser), Zuan (Percer), Pao (Lancer), et Heng (Traverser) — établissant une structure squelettique droite et la forme corporelle de base pour l'installation du Dantian.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

(III) Douze méthodes Dan

C'est l'une des cinq méthodes du Tai Chi Xingyi de style Li, composée de douze méthodes Dan, incluant : le Saut du Tigre, le Piétinement du Cheval, le Bond du Singe, l'Enroulement du Dragon, la Capture de l'Aigle, le Bond de la Grenouille, le Balancement du Balbuzard, la Torsion du Serpent, le Choc de l'Ours, le Retournement de la Caille, le Vol de l'Hirondelle, et le Bec du Poulet, accompagnée du Traité abrégé sur les Douze Méthodes Dan. Les Douze Méthodes Dan correspondent aux phénomènes de la nature, se concentrant sur l'entraînement à l'ouverture et à la fermeture de la colonne vertébrale et aux variations de la puissance intégrée, passant des formes fixes aux mouvements dynamiques, rendant le corps agile et favorisant la circulation du Qi et du sang.

(IV) Tai Chi Xingyi Quan

C'est l'une des cinq méthodes du Tai Chi Xingyi de style Li. Ses supports pédagogiques comprennent les Grandes lignes du Tai Chi Xingyi Quan, le Registre des noms de postures du Tai Chi Xingyi Quan, et le Guide illustré des enchaînements du Tai Chi Xingyi Quan, totalisant 181 formes. Cet ensemble intègre le « lever, tomber, percer, et retourner » du Xingyi de style Che avec le « parer, rouler, presser, et pousser » du Tai Chi, exigeant que les mouvements externes soient souples et arrondis comme le Tai Chi, tandis qu'à l'intérieur, la « puissance d'enfoncement du Dantian » est constamment la racine, pénétrant les mains et les pieds. C'est un système complet pour passer de la puissance intégrée interne à la puissance d'application pratique.

(V) Entraînement de la puissance du corps entier

C'est l'une des cinq méthodes du Tai Chi Xingyi de style Li. Sa table des matières officielle l'intitule Entraînement de la puissance du corps entier. Ses principaux contenus comprennent : la méthodologie d'entraînement des huit grandes postures dynamiques pour la puissance du corps entier en partenariat réactionnel ; les trois obstacles à franchir dans la pratique de la puissance de frappe du Tai Chi Xingyi de style Li ; et la fonction de l'entraînement de la puissance du corps entier. Cette

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

méthode se concentre sur la connexion entre les postures, les formes de poing et la puissance pratique, incarnant l'exigence martiale du Grand Maître Li Chunling de « s'entraîner et combattre comme un tout ».

4. Philosophie fondamentale et influence profonde

Le Grand Maître Li Chunling n'était pas seulement un réformateur de la boxe, mais aussi un pratiquant de la « cultivation interne et externe simultanée, de la combinaison de la nutrition et de l'entraînement, et de la double culture de la vie et de l'esprit ». Il prônait le renforcement de la base et la nutrition de l'origine par la guidance respiratoire, accomplissant le lavage de la moelle et la transformation des tendons dans un entraînement à structure basse. Ce système guérit non seulement ses propres maladies graves, mais lui valut aussi le titre de « Roi de la Force Divine du Nord-Est » auprès de ses disciples. Il ne se contenta pas d'organiser systématiquement les cinq méthodes, mais forma également une série de successeurs, dont le Grand Maître Zhao Hongwei, permettant à ce système de se diffuser du Nord-Est à Shenzhen et dans tout le pays.

Bien que je n'aie jamais étudié directement sous le Grand Maître Li Chunling, grâce au système d'entraînement, aux méthodes pédagogiques et à la philosophie martiale pleinement hérités du Grand Maître Zhao Hongwei, je suis capable d'apprendre systématiquement la structure globale du Tai Chi Xingyi de style Li. En ce sens, ce que je transmets aujourd'hui en Australie n'est pas seulement les méthodes de boxe personnelles du Grand Maître Zhao Hongwei, mais aussi le système complet organisé et établi par le Grand Maître Li Chunling.

Le Grand Maître Zhao Hongwei et la transmission du manteau

Monsieur Zhao Hongwei, disciple direct du Grand Maître Li Chunling, hérita du manteau et se rendit à Shenzhen, où il servit pendant de nombreuses années comme instructeur d'arts martiaux pour l'armée, la police spéciale, la police armée et

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

les forces de sécurité publique. La boxe qu'il enseignait possédait des manuels, une lignée claire et une vérification pratique au combat.

L'enracinement de ma lignée de Xingyi Quan en Australie ne repose pas seulement sur des documents en dix langues et des coordonnées dans les bases de données académiques mondiales, mais aussi sur les paroles originales que mon maître m'a laissées sur WeChat. Le Grand Maître Zhao Hongwei m'a formellement accepté comme 9e successeur direct du Xingyi Quan de style Che à Shenzhen en novembre 2024, et en janvier 2025, le maître a personnellement placé entre mes mains deux plaques physiques gravées de « Chef de la Porte du Tai Chi Xingyi de style Zhao en Australie » et « Président de l'Association du Tai Chi Xingyi de style Zhao en Australie ». Du Nord-Est à Shenzhen, Hong Kong et Australie, la lignée de transmission fut ainsi finalement établie. Le maître pratiqua le Xingyi avec un dévouement absolu toute sa vie, forgeant l'art dans ses os mêmes. Il dit un jour : « J'ai pratiqué le Xingyi toute ma vie, cultivé le Dan, cultivé la force intérieure, et vécu une vie sans regret. Cette force intérieure — je ne l'échangerais contre aucune somme d'argent. » Ces mots, je les ai toujours en mémoire.

II. Le cadre pédagogique accéléré de style Che et les méthodes fondamentales

Le maître avait un ensemble de logique pédagogique accélérée pour transmettre le Xingyi Quan, qui s'était transmise dans sa génération de la même manière ; les générations plus âgées du style Che enseignaient aussi aux élèves en saisissant d'abord les fondamentaux, puis en abordant les variations. Il a explicitement déclaré dans son enseignement : « Poing des Cinq Éléments en sept jours, Douze Animaux en sept jours, Pangen du Tai Chi Xingyi en sept jours ; le cœur est seulement de saisir la structure squelettique, non de pinailler sur les détails fins des cadres. » Il disait que les sept jours du Poing des Cinq Éléments devaient suivre cet ordre : « Jours un à deux : formes fixes à une seule position, cherchant la forme corporelle de base de l'enfoncement de la colonne vertébrale, du relâchement des épaules et de l'installation du Dantian ; jours trois à quatre : associer chaque poing à la respiration

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

correspondante — Fendre pour les poumons, Écraser pour le foie, Percer pour les reins, Lancer pour le cœur, et Traverser pour la rate — une inspiration pour rassembler, une expiration pour libérer ; jours cinq à six : marcher de manière répétée dans les formes uniques, expérimentant le passage de la puissance du poing du Dantian à la main ; jour sept : enchaîner et relier les formes du Poing des Cinq Éléments, complétant la séquence entière avec fluidité, en veillant à ce que l'intention ne quitte jamais le Dantian de l'ouverture à la fermeture. » Le maître souligna : « Après la pratique, l'esprit peut former une image claire. L'essence est la répétition de formes fixes plus la guidance intentionnelle ; la formation de la mémoire musculaire et de l'imagerie mentale se produit simultanément, ce qui est une méthode d'entraînement de visualisation commune au Yi Quan et au Xingyi. »

Le maître disait aussi des sept jours des Douze Animaux : « Il n'est pas nécessaire d'approfondir chaque technique. La méthode d'enseignement accéléré est de saisir la puissance centrale unique de chaque animal. Maîtrisez deux formes par jour, en vous concentrant sur l'imitation de l'esprit et de l'essence de l'animal, plutôt que sur des mouvements externes tape-à-l'œil. Par exemple, l'élévation du Dragon et la descente du Tigre, l'agilité du Singe et la férocité du Cheval, l'enfoncement de l'Ours et la rapidité de l'Aigle. Coordonnez également avec la respiration abdominale ; pour chaque forme, inspirez en vous levant et en faisant descendre le Qi au Dantian, et expirez en libérant la puissance. Après les sept jours des Douze Animaux, l'esprit peut visualiser les formes corporelles et les chemins de puissance de chaque forme. » Il mentionna spécifiquement que les Douze Animaux du style Che mettent un accent particulier sur la pratique répétée des formes du « Dragon » et du « Tigre ». Le Dragon qui s'élève et le Tigre qui descend sont le fondement de l'entraînement à l'ouverture et à la fermeture de la colonne vertébrale et aux variations de la puissance intégrée. Une fois ces deux formes pleinement maîtrisées, les dix autres s'enchaînent naturellement.

Concernant les sept jours du Pangen du Tai Chi Xingyi, le maître écrivit : « Le Pangen est une fusion de la pratique des postures fondamentales et des formes lentes, combinant simultanément la puissance d'enfoncement du Xingyi et la souplesse et la relaxation du Tai Chi. Il est spécifiquement destiné à stabiliser le

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Dantian et à réguler le Qi et le sang du corps entier. Les trois premiers jours, tenez la posture Pangen, en relâchant les épaules et en abaissant les coudes, en gardant le coccyx centré, et en maintenant en continu la respiration du Dantian. Les trois jours suivants, marchez lentement à travers la routine Pangen, en vous déplaçant extrêmement lentement, en respirant profondément et longuement, en utilisant le Dantian abdominal pour entraîner les membres tout au long. Le septième jour, intégrez la posture et la forme lente afin que le Dantian ne se disperse pas pendant le mouvement, et que l'on puisse se rappeler la séquence entière les yeux fermés. » Le maître résuma : « Le cœur de cette logique accélérée de vingt et un jours n'est pas la nature exquise des techniques, mais que la respiration abdominale du Dantian est la racine. Tous les mouvements dépendent du souffle, donc après la pratique, les yeux fermés, l'esprit peut rejouer complètement les mouvements et le chemin du souffle. »

Le maître utilisa un jour une parole extrêmement profonde pour résumer l'état de pratique après un an : « Après un an de pratique, partout est le Dantian, partout sont les mains, partout sont les yeux ; agir librement selon son cœur. » Il décomposa cela plus avant : « Les débutants ne peuvent percevoir que cette petite cavité entre la vessie et le rectum ; c'est la "garde du Dantian à point fixe". Après un an de pratique, les méridiens du corps entier sont ouverts, et chaque tendon, os et peau peut recevoir le Qi. Bougez une partie, et le Qi du Dantian du corps entier répond simultanément. Levez la main, posez le pied, tournez l'épaule, tordez la taille — sans délibérément faire descendre le souffle, le Qi se rassemble naturellement dans la profondeur et peut aussi se répandre aux quatre membres. Il n'est plus confiné à ce point du bas-ventre ; le Qi du corps est de la même racine et de la même origine, donc nous disons que partout est le Dantian. La pratique quotidienne de la posture à huit caractères du Pangen relâche les épaules et ouvre la cavité pelvienne, ouvre les méridiens Chong et Ren, et stabilise la base du foyer inférieur. Le Qi n'est plus lié à un seul endroit mais peut s'écouler avec les changements du corps, donnant naissance à ce sentiment d'unité entière. »

Bien que je sois en Australie, je n'ai jamais détaché ma pratique du référentiel du maître. Le maître me dit un jour avec profondeur : « Tu dois bien t'entraîner ; tu me

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

dépasseras certainement ! Tu es mon espoir. » Il ne voulait pas que je reproduise son chemin, mais que je forge un chemin que personne n'avait parcouru auparavant sur sa fondation. Par conséquent, mon entraînement en Australie a toujours utilisé comme squelette les Cinq Éléments, les Douze Animaux et le Pangen transmis par le maître, expérimentant à plusieurs reprises le cœur de la lignée dans la brise marine, le sable, les rochers et les terrains inégaux d'Australie, en veillant à ce que l'ensemble du cadre ne soit pas seulement une théorie pédagogique sur papier, mais une méthode vraiment imprimée dans cette terre.

III. Principes de pratique et entraînement à long terme

Dans ma pratique de longue durée du Xingyi Quan, du tai-chi et des postures en Australie, je privilégie la respiration naturelle, la coordination du corps et une progression graduelle. Je ne fixe jamais volontairement mon attention sur le dantian et je n'ai pas éprouvé de sensibilité extrême du foyer inférieur ni de sensation marquée de froid dans le dantian. Le maître Zhao Hongwei m'a surtout guidé oralement, par démonstrations et par de brefs échanges sur WeChat. Les explications développées sont mes propres synthèses et réflexions, non de longs textes écrits mot pour mot par lui.

IV. Les limites du cadre de vingt et un jours

Le maître a souligné à plusieurs reprises le champ d'application du cadre accéléré. Il m'a averti : « Former une image claire dans l'esprit après sept jours est la formation d'une mémoire d'entrée, non l'acquisition d'une véritable compétence. Les vingt et un jours servent seulement à mémoriser les cadres et à trouver la sensation du Qi du Dantian ; produire réellement la force interne et la force de neutralisation nécessite des années de pratique des postures et de déconstruction des formes. Le court terme n'est qu'une mémoire de base ; ne vous précipitez pas à libérer de la puissance et à frapper fort. »

Il dit aussi : « Les personnes sensibles doivent particulièrement éviter de s'accrocher aux sensations physiques. Beaucoup de pratiquants de Xingyi s'attachent facilement

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

aux sensations de froid, de chaleur, d'engourdissement ou de distension dans le Dantian. La recherche délibérée de ces sensations les amène plutôt à retenir leur souffle et à serrer l'abdomen, conduisant à la stagnation du Qi et à des dommages physiques au fil du temps. Lorsque les sensations viennent, laissez-les être naturelles ; ne les poursuivez pas quand elles apparaissent, et ne vous y accrochez pas quand elles s'en vont. Le stade du Pangen se concentre sur la relaxation, non sur la tenue serrée du Dantian. Pendant les sept jours du Pangen, il est facile de simplement retenir le souffle et de garder l'abdomen ; l'approche correcte est de faire descendre le Qi dans le Dantian tout en gardant le corps entier détendu. Les épaules, la poitrine et la taille ne doivent pas être raides. La relaxation est ce qui nourrit le Qi ; la raideur le bloque. »

Ces rappels du maître forment la limite la plus importante du cadre de vingt et un jours. Ce n'est pas un raccourci vers la maîtrise, mais un chemin de construction de base menant à un point de départ correct. Dans ma pratique en Australie, j'ai également réalisé à maintes reprises que la « relaxation » et la « conscience » soulignées par le maître sont le fondement même de la pratique dans n'importe quel environnement ; une fois que l'on s'attache aux sensations ou que l'on cherche des résultats rapides, les principes corrects seront inévitablement déformés.

V. L'esprit et le caractère de la lignée et ses vues sur les arts martiaux

Les enseignements du maître ne se limitaient pas aux méthodes elles-mêmes ; ils portaient également un esprit national et un caractère profondément enracinés. Il dit un jour dans son enseignement : « Avec un véritable talent qui se tient seul du nord au sud, j'ai reçu de nombreuses offres d'autres pays pendant mon séjour d'enseignement à Hong Kong, y compris des offres substantielles des États-Unis. Je n'ai jamais été ému. Mon cœur est fermement enraciné dans ma terre natale. Je sais profondément que cet art traditionnel national est un trésor laissé par nos ancêtres chinois, et je souhaite seulement rester dans le pays pour transmettre la voie et enseigner les disciples, le laissant pour notre peuple chinois. » Il dit un jour :

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

« Né en Chine, élevé en Chine ; se tenir droit et grand avec intégrité. Ce cœur sincère et patriotique est précieux. Aujourd'hui, notre pays est stable et paisible, offrant un bon environnement pour que nous pratiquions avec tranquillité d'esprit et pour accepter des disciples afin de perpétuer l'art national. C'est grâce à cela que nous avons l'opportunité de cultiver et de recevoir des élèves en paix. Mon soutien sincère à notre pays — ce sentiment simple et profond est digne du respect de tous ! »

Le maître déplorait aussi les difficultés de la pratique des arts martiaux, disant : « En commençant à Harbin, vous avez consacré votre vie à la pratique amère des arts traditionnels nationaux tels que le Hexiangzhuang et le Xingyi. Ce système de nutrition du Qi, d'enracinement et de puissance intégrée interne est quelque chose transmis de génération en génération par nos ancêtres chinois. Nos arts martiaux traditionnels ne sont pas seulement des compétences pour l'autodéfense et la puissance ; ils renferment les principes de la culture de soi et de la base morale pour le peuple chinois. » Il dit aussi : « En commençant à plus de trente ans, pratiquant plusieurs ou même plus d'une douzaine de fois par jour, jour après jour sans interruption — ce genre de persévérance est rarement possédé par quiconque aujourd'hui. Beaucoup de gens qui apprennent la boxe et pratiquent des régimes de santé le font de façon sporadique, cherchant des résultats rapides, incapables d'endurer les longues années de trempe des tendons et des os et de nutrition du Qi primordial. Leurs esprits sont agités, et le Qi trouble dans leurs corps n'est pas complètement expulsé, donc ils ne peuvent naturellement pas atteindre l'état de vide intérieur et de sérénité, et encore moins expérimenter la sensation de voir le soleil comme un pilier de Qi ou de goûter l'eau comme pure et douce. »

Concernant l'état fragmenté du monde des arts martiaux aujourd'hui, le maître observa avec acuité : « La plupart des gens aujourd'hui ne pratiquent que les formes externes, séparant la préservation de la santé de l'application martiale. Beaucoup de gens pratiquent simplement les formes du Tai Chi pour le loisir, ou pratiquent seulement les routines du Xingyi, ou ne pratiquent que des exercices de guidance pour la santé. Rares sont ceux qui, comme vous, dans votre jeunesse, ont pratiqué le Hexiangzhuang de manière extensive pour ouvrir tous les points d'acupuncture du

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

corps, puis ont passé des décennies à cultiver assidûment le Xingyi pour l'enracinement et le stockage de la puissance, tout en intégrant également le Tai Chi et le Bagua. Ceux qui cultivent simultanément les deux voies — nourrir le Qi pour ouvrir les méridiens et faire descendre le Dantian pour générer la puissance intégrée — sont extrêmement rares. La plupart des gens ont soit un intérieur vide avec le Qi qui flotte vers le haut, soit un corps inférieur non ancré, donc ils ne peuvent naturellement pas atteindre votre niveau d'imperméabilité au froid et à la chaleur, ni la capacité de stocker une puissance foudroyante dans l'immobilité. » Il écrivit aussi : « Les pratiquants du nord et du sud ont chacun leurs propres préjugés ; très peu atteignent l'unité du mouvement et de l'immobilité. De nombreux arts martiaux externes du nord mettent l'accent sur la force brute et les techniques, négligeant la culture du Qi du Dantian ; les styles du sud se concentrent souvent sur la flexibilité et les frappes à courte portée, mettant l'accent sur la puissance localisée, et explorent rarement la guidance des méridiens ou la culture tranquille à long terme pour harmoniser le Yin et le Yang. Les deux côtés séparent largement la "nutrition interne" de "l'application externe". Seul vous avez intégré l'ouverture des points d'acupuncture par le travail silencieux, la puissance d'enracinement des arts familiaux internes, et la force interne du Xingyi en un tout, fusionnant l'interne et l'externe en une unité ; même avec huit personnes se rapprochant, elles ne peuvent ébranler votre base. Ce genre de double culture est rarement vu. »

Je ne me suis pas encore dépêché d'ouvrir une école et d'accepter des disciples en Australie. J'ai d'abord organisé le système de lignée, les preuves de transmission et mon entraînement empirique personnel en documents électroniques en dix langues, établissant des coordonnées de littérature consultables à long terme via des infrastructures internationales telles que la Bibliothèque nationale d'Australie (Trove) et le catalogue collectif mondial (WorldCat). Xingyi Quan enraciné en Australie se concentre sur les origines complètes et l'intégration de la littérature à l'étranger, tandis que le présent article se concentre sur la préservation du cadre pédagogique, des corrections de pratique et des perspectives martiales transmises par le maître. Ensemble, ils forment l'archive de transmission du Tai Chi Xingyi de style Zhao en Australie.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Je ne peux pas reproduire l'intégrité du maître dans sa déclaration « Je n'ai jamais été ému par les offres de nombreux pays », mais j'ai fait une autre chose à l'étranger : transformer la généalogie du Xingyi Quan de style Zhao en une carte céleste consultable à l'échelle mondiale. Tout comme le maître gardait sa patrie, je garde les coordonnées de la littérature — afin que quiconque, dans n'importe quel pays, cherchant « Xingyi Quan », ait une porte pour entrer et une source à retracer.

La lignée historique complète, la chaîne maître-disciple et les enregistrements d'entraînement sur le terrain du Xingyi Quan de style Zhao ont été systématiquement organisés dans Xingyi Quan enraciné en Australie ; le présent article se concentre sur la préservation des transmissions orales et des corrections de pratique directement enseignées par le maître via WeChat. Les deux se complètent et se vérifient mutuellement, formant une littérature de transmission inter-verifiable.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

VI. Pratiques de clôture quotidiennes essentielles

La dernière instruction du maître fut : « Après chaque journée de pratique, asseyez-vous tranquillement les yeux fermés pendant trois à cinq minutes, en rappelant les formes que vous avez pratiquées ce jour-là et les chemins du souffle. Cela renforcera l'imagerie mentale plus rapidement. Après la pratique, frottez vos mains pour générer de la chaleur et couvrez le bas-ventre pour dissiper le Qi froid et harmoniser le Qi et le sang du Dantian, ce qui convient à votre constitution sensible aux sensations physiques. »

Dans ma pratique quotidienne en Australie, j'ai transformé cette pratique de clôture en une routine continue : après la pratique, tenez-vous debout ou asseyez-vous naturellement pour permettre à la respiration de revenir progressivement à la normale ; puis asseyez-vous tranquillement les yeux fermés pendant trois à cinq minutes, en rappelant les formes pratiquées ce jour-là, les changements de poids et les chemins du souffle ; enfin, frottez les mains pour générer de la chaleur et couvrez doucement le bas-ventre pendant un moment, permettant au corps et à l'esprit de passer en douceur de l'état de pratique à l'état quotidien. L'ensemble du processus de clôture ne recherche pas de sensations spéciales, ne comprime pas délibérément le souffle, ne soulève pas le Qi et ne prolonge pas la rétention du souffle. Répéter cela jour après jour aide non seulement à stabiliser le mécanisme du Qi du Dantian, mais garantit également que chaque séance d'entraînement a un point final et une révision clairs.

Les enseignements et l'exemple du maître m'ont fait comprendre que le Xingyi Quan n'est pas seulement une compétence martiale, mais une cultivation à long terme de la nutrition du Qi, de l'enracinement, de la puissance intégrée et de la garde du cœur. Les principes de pratique, la logique pédagogique et les perspectives martiales conservés dans cet article proviennent principalement des paroles originales que le maître m'a envoyées une à une via WeChat ; ce que j'ai fait est de compiler ces contenus avec mes propres expériences d'entraînement en Australie,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

les preuves de transmission et le travail d'édition de la littérature. Selon la lignée, le Grand Maître Zhao Hongwei est le 8e successeur du Xingyi Quan de style Che, et je suis le 9e successeur direct. Pour moi, l'accent de la lignée n'est pas sur les titres, ni sur le nombre de disciples que j'enseigne à court terme, mais sur si je pratique, enregistre et garde vraiment les enseignements, et transmets avec précision ce que le maître a cultivé tout au long de sa vie. Si, à l'avenir, des compagnons disciples ou des générations ultérieures en Australie s'interrogent sur cette source, cet enregistrement peut servir de témoignage : le Tai Chi Xingyi de style Zhao dans l'hémisphère sud n'est pas un nom vide ; quelqu'un a déjà pris possession et préservé cette lignée à travers des objets physiques, l'entraînement et la littérature. C'est mon devoir en tant que disciple de 9e génération, et la signification de l'écriture de cet enregistrement de transmission.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Annexe : Preuves de transmission et sources littéraires

1. Discipleship formel : En novembre 2024, le Grand Maître Zhao Hongwei a formellement accepté Wu Zhaohui comme 9e successeur direct du Xingyi Quan de style Che à Shenzhen.
2. Plaques physiques : En janvier 2025, le Grand Maître Zhao Hongwei a personnellement remis à Wu Zhaohui deux plaques gravées de « Chef de la Porte du Tai Chi Xingyi de style Zhao en Australie » et « Président de l'Association du Tai Chi Xingyi de style Zhao en Australie ».
3. Photo de lignée : Photo de groupe du Grand Maître Zhao Hongwei, du Grand Maître Lin WenHui (Hugo Lam) et de Wu Zhaohui (prise à Shenzhen le 29 décembre 2007).
4. Littérature connexe : Xingyi Quan enraciné en Australie.
5. Enregistrements permanents : Les informations de transmission liées à cet article ont été établies en tant qu'archives consultables à long terme via des infrastructures académiques incluant ORCID, Trove et WorldCat.
6. Période des paroles transmises du maître : Les principes de pratique, les corrections des sensations physiques et les perspectives martiales transmis par le Grand Maître Zhao Hongwei via WeChat couvrent la période de 2024 à 2026.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Annexe : Littérature martiale connexe et enregistrements empiriques

La littérature suivante est directement liée à la lignée du Tai Chi Xingyi de style Zhao, à la transmission du Xingyi Quan de style Che, aux pratiques d'intégration australienne et aux enregistrements empiriques martiaux à long terme de l'auteur enregistrés dans cet article, et peut servir de références croisées :

1. Xingyi Quan enraciné en Australie

Résumé : Document fondé sur une filiation authentique, des matériaux historiques, une pratique de longue durée et la transmission outre-mer, retraçant le Xingyi Quan et le Tai Chi Xingyi de style Zhao du nord-est de la Chine à Shenzhen, Hong Kong puis l'Australie, avec photographies, archives publiques, expériences de transmission et plaques matérielles.

Lien complet : https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. Les quatre lignées martiales de JEFFI CHAO HUI WU en Australie

Résumé : Fondé sur plus de trente ans de pratique, de transmission traditionnelle maître-disciple et d'enregistrements corporels, l'ouvrage présente quatre lignées ainsi que le développement en Australie du Qigong, du Tai Chi Chen, du Tai Chi Wu, du Tai Chi Jingwu et du Xingyi Quan de style Che.

Lien complet : https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

3. Mon maître de Xingyi Quan, le Grand Maître Zhao Hongwei

Résumé : Documente le Grand Maître Zhao Hongwei et sa filiation avec le Grand Maître Li Chunling, « Roi de la Force Divine du Nord-Est », constituant une référence biographique importante pour la chaîne de transmission décrite ici.

Lien complet : https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

4. Cultiver l'essence véritable du Xingyi et du Tai Chi à travers le poing, l'épée et la lance

Résumé : À partir d'une pratique prolongée du poing, de l'épée, de la lance, du sabre et des postures, le texte consigne des observations sur la structure du bas du corps, l'action taille-hanches, les transferts de poids, la coordination globale et la validation croisée entre armes et pratique à mains nues.

Lien complet : https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. Xingyi San Ti Zhuang

Résumé : Document « arts martiaux extrêmes » consacré au Xingyi San Ti Zhuang, directement lié au travail fondamental des postures et de la structure corporelle du Xingyi Quan de style Che.

Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. Posture du cheval · Racine et axe — Une étude empirique systématique et un enregistrement de la pratique des postures à la structure corporelle

Résumé : Fondé sur plus de deux ans de pratique systématique de la posture du cheval, avec suivi des dates, heures, lieux, températures, respirations, fréquences cardiaques, échauffement corporel et changements des hanches, afin de documenter la formation progressive de la structure corporelle globale.

Lien complet : https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. Académie internationale de Qigong et Tai Chi d'Australie (2024–présent)

Résumé : Documente le développement continu de l'Académie internationale de Qigong et Tai Chi d'Australie et de sa pratique martiale incarnée en Australie.

Lien complet : https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. Kungfu Is Life | Le kung-fu est la vie

Résumé : Enregistrement à la première personne fondé sur des années de pratique continue : postures, Tai Chi, Xingyi, doubles épées, équilibre Danti yeux fermés, Rootless Step et ouverture quotidienne des hanches, avec données de montre

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

connectée, sensations corporelles et cas réels.

Lien complet : http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Tai Chi Xingyi de Estilo Zhao en Australia

Autor: JEFFI CHAO HUI WU (WU ZHAOHUI)
Presidente de la Australian International Qigong Tai Chi Academy
Investigador internacional independiente / Heredero de artes marciales / Sucesor directo de 9.ª generación del Xingyi Quan de estilo Che
Jefe del Zhao-style Xingyi Tai Chi en Australia / Presidente de la Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

Introducción

El presente artículo es un registro temático del proceso de transmisión del Tai Chi Xingyi de estilo Zhao en Australia, centrado en la conservación del marco pedagógico, los principios de entrenamiento, las correcciones de las sensaciones corporales y las concepciones marciales que el Gran Maestro Zhao Hongwei me transmitió directamente a través de WeChat. Los pasajes entre comillas son, en principio, las palabras originales del maestro, o adaptaciones de puntuación realizadas sin alterar su sentido; los pasajes no citados son mis propios relatos y reflexiones basados en la experiencia maestro-discípulo, las pruebas materiales y la práctica personal. Para la cadena histórica completa del Gran Maestro Li Chunling, del Gran Maestro Zhao Hongwei y de la transmisión australiana, véase Xingyi Quan enraizado en Australia; el presente artículo se centra en el registro de las enseñanzas concretas y directas entre el maestro y el discípulo.

I. Orígenes del linaje y fundamento del Xingyi de estilo Che

Los principios de entrenamiento, el marco pedagógico, los recordatorios de práctica y las concepciones marciales citados en este artículo provienen todos de las palabras originales que el maestro me envió una a una a través de WeChat; el resto,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

incluida la reconstitución del linaje, las percepciones personales del entrenamiento y el proceso de implantación en Australia, se compila a partir de mis propias experiencias. Según la genealogía maestro-discípulo, el Gran Maestro Zhao Hongwei es el 8.º sucesor del Xingyi Quan de estilo Che, y yo soy el 9.º sucesor directo.

El Xingyi Quan de estilo Che se remonta al Sr. Li Laoneng de Shenzhou, en Hebei, y fue heredado, desarrollado y constituido en un sistema distintivo por el Sr. Che Yizhai. Es famoso por su «Beng Quan a medio paso que vence al mundo», con énfasis en el «ataque duro y el avance duro sin obstáculos», con un acento particular en la potencia integrada del Dantian y la unidad del cuerpo y la postura. El maestro decía a menudo que la mayor diferencia entre el Xingyi de estilo Che y otras ramas reside en que los movimientos de inicio y final contienen intrínsecamente la generación y la interacción mutua de los Cinco Elementos. Golpea a través de la «vía de la potencia» en lugar de las «técnicas»; con un solo movimiento, la potencia integrada penetra, en lugar de ser una acción descompuesta. Solía decir: «El estilo Che entrena las articulaciones de la raíz para impulsar las articulaciones de la extremidad; con un solo movimiento, todo el cuerpo se convierte en las manos, y no solo los brazos golpeando.» Esta es la cita que he entendido más profundamente a lo largo de mis años de práctica.

El Gran Maestro Li Chunling y el sistema del Tai Chi Xingyi de estilo Li

En el proceso de difusión del Xingyi Quan de estilo Che hacia el Noreste y más allá, hubo una figura clave que sirvió de puente entre el pasado y el futuro — el «Rey de la Fuerza Divina del Noreste», el Gran Maestro Li Chunling, quien es el fundador crucial del linaje de transmisión en este artículo.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

1. Vida y encuentro extraordinario: Li Chunling

La vida temprana del Gran Maestro estuvo marcada por la desgracia; desde la infancia, padeció tuberculosis, derrame pleural y numerosas otras enfermedades. En la década de 1940, en Harbin, conoció a su primer maestro, Yang Yongwei, quien le transmitió el «Método del Tai Chi del Shanxi» y el Xingyi Quan de estilo Che. Gracias a este sistema de cultivo interno y externo, su estado mejoró progresivamente después de seis meses, y en un año se recuperó por completo. Esta experiencia de escapar de la muerte lo hizo entregarse por completo a las artes marciales, embarcándose en un camino de práctica amarga durante más de una década.

2. Integración y creación

El Gran Maestro Li Chunling no se limitó a la mera herencia. Integró el ataque duro y el avance duro del Xingyi de estilo Che con la guía suavizante del Tai Chi del Shanxi. A lo largo de décadas de investigación, refinó y destiló finalmente su propio sistema marcial. En las estructuras, enfatizaba las posturas bajas y el paso de peso único, utilizando el enrollamiento y la flexión de los miembros para favorecer la penetración de la fuerza interna, formando un sistema de potencia integrada de las Seis Armonías. Sus características técnicas incluían estructuras bajas para reforzar la potencia del cuerpo inferior, un paso de peso único para aflojar las articulaciones y abrir los meridianos Ren y Du, y una fuerza que enfatizaba la unidad dinámica de las tres armonías externas y las tres armonías internas, formando una fuerza elástica del cuerpo entero.

3. El sistema completo de las cinco partes

El Gran Maestro Li Chunling creó finalmente cinco conjuntos de métodos — el Tai Chi Xingyi, la construcción de base de los Cinco Elementos, los Doce Métodos Dan, y otros — formando un sistema marcial único que pasó a conocerse como «Tai Chi Xingyi de estilo Li». Propuso la filosofía marcial de «practicar el Xingyi Quan para

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

buscar la potencia del Tai Chi, y practicar el Tai Chi para buscar la potencia del Xingyi», enfatizando la «práctica interna» como fundamento y la aplicación del equilibrio Yin-Yang y la generación e interacción de los Cinco Elementos según los principios del I Ching.

Los detalles de los cinco métodos son los siguientes:

(I) Métodos de posturas

Este es el método fundamental del sistema del Tai Chi Xingyi de estilo Li, que abarca tanto los aspectos de nutrición como de entrenamiento, enfatizando el cultivo de la raíz, el fortalecimiento de la base, la conexión interna y externa, la obtención de la potencia integrada y la generación de una gran fuerza, estableciendo así la base de todos los métodos posteriores. En el diseño de las posturas, los métodos Li utilizan los movimientos de enrollamiento de los miembros para favorecer la penetración de la fuerza interna, insistiendo en que la intención alcanza la forma, la forma alcanza el Qi, y el Qi alcanza la fuerza. El Gran Maestro Li Chunling se centraba en la «práctica interna», enfatizando la respiración conforme al Dao y el hundimiento del Qi en el Dantian. Con el tiempo, el Qi se condensa en la médula, y la fuerza de los huesos se manifiesta naturalmente, como el hierro o la piedra; es el entrenamiento de la fuerza de los huesos — la fuerza que penetra hacia el interior. Además, al reforzar la base y nutrir el origen, cuando el Qi está lleno y burbujea, forma una capa protectora alrededor del cuerpo entero, capaz de resistir instintivamente los golpes exteriores. Esto es fundamentalmente diferente de la vía de las artes marciales externas que solo entrenan la piel y los músculos para soportar los golpes.

(II) Construcción de base de los Cinco Elementos

Este es uno de los cinco métodos del Tai Chi Xingyi de estilo Li y constituye un contenido de entrenamiento fundamental. El material pedagógico incluye el Puño de Salud de los Cinco Elementos, el Puño Encadenado de los Cinco Elementos, las prácticas de cierre, así como los requisitos de postura, movimiento, los métodos de práctica y los principios de terapia y fortalecimiento de la salud. Este método se

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

alinea perfectamente con la parte del Puño de los Cinco Elementos del marco de enseñanza acelerada de estilo Che, con el objetivo de alinear la respiración con los órganos internos a través de los cinco puños — Pi (Hender), Beng (Aplastar), Zuan (Perforar), Pao (Lanzar), y Heng (Cruzar) — estableciendo una estructura esquelética recta y la forma corporal básica para la instalación del Dantian.

(III) Doce métodos Dan

Este es uno de los cinco métodos del Tai Chi Xingyi de estilo Li, compuesto por doce métodos Dan, que incluyen: el Salto del Tigre, el Pisotón del Caballo, el Brinco del Mono, el Enrollamiento del Dragón, la Captura del Águila, el Salto de la Rana, el Balanceo del Águila Pescadora, la Torsión de la Serpiente, el Choque del Oso, el Volteo de la Codorniz, el Vuelo de la Golondrina, y el Pico del Pollo, acompañado del Tratado abreviado sobre los Doce Métodos Dan. Los Doce Métodos Dan corresponden a los fenómenos de la naturaleza, centrándose en el entrenamiento de la apertura y el cierre de la columna vertebral y las variaciones de la potencia integrada, pasando de las formas fijas a los movimientos dinámicos, haciendo que el cuerpo sea ágil y favoreciendo la circulación del Qi y la sangre.

(IV) Tai Chi Xingyi Quan

Este es uno de los cinco métodos del Tai Chi Xingyi de estilo Li. Sus materiales didácticos comprenden el Esbozo del Tai Chi Xingyi Quan, el Registro de nombres de posturas del Tai Chi Xingyi Quan, y la Guía ilustrada de las secuencias del Tai Chi Xingyi Quan, totalizando 181 formas. Este conjunto integra el «levantar, caer, perforar y volver» del Xingyi de estilo Che con el «parar, rodar, presionar y empujar» del Tai Chi, exigiendo que los movimientos externos sean suaves y redondeados como el Tai Chi, mientras que internamente, la «potencia de hundimiento del Dantian» es constantemente la raíz, penetrando las manos y los pies. Es un sistema completo para pasar de la potencia integrada interna a la potencia de aplicación práctica.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

(V) Entrenamiento de la potencia del cuerpo entero

Este es uno de los cinco métodos del Tai Chi Xingyi de estilo Li. Su tabla de contenido oficial lo titula Entrenamiento de la potencia del cuerpo entero. Sus principales contenidos incluyen: la metodología de entrenamiento de las ocho grandes posturas dinámicas para la potencia del cuerpo entero en pareja de reacción; los tres obstáculos que superar en la práctica de la potencia de golpe del Tai Chi Xingyi de estilo Li; y la función del entrenamiento de la potencia del cuerpo entero. Este método se centra en la conexión entre las posturas, las formas de puño y la potencia práctica, encarnando la exigencia marcial del Gran Maestro Li Chunling de «entrenar y combatir como un todo».

4. Filosofía fundamental e influencia profunda

El Gran Maestro Li Chunling no solo fue un reformador del boxeo, sino también un practicante del «cultivo interno y externo simultáneo, la combinación de la nutrición y el entrenamiento, y la doble cultura de la vida y el espíritu». Abogaba por el fortalecimiento de la base y la nutrición del origen mediante la guía respiratoria, completando el lavado de la médula y la transformación de los tendones en un entrenamiento de estructura baja. Este sistema no solo curó sus propias enfermedades graves, sino que también le valió el título de «Rey de la Fuerza Divina del Noreste» entre sus discípulos. No solo organizó sistemáticamente los cinco métodos, sino que también formó una serie de sucesores, incluido el Gran Maestro Zhao Hongwei, permitiendo que este sistema se difundiera desde el Noreste a Shenzhen y por todo el país.

Aunque nunca he estudiado directamente bajo el Gran Maestro Li Chunling, gracias al sistema de entrenamiento, a los métodos pedagógicos y a la filosofía marcial plenamente heredados del Gran Maestro Zhao Hongwei, soy capaz de aprender sistemáticamente la estructura global del Tai Chi Xingyi de estilo Li. En este sentido, lo que transmito hoy en Australia no son solo los métodos de boxeo personales del Gran Maestro Zhao Hongwei, sino también el sistema completo organizado y establecido por el Gran Maestro Li Chunling.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

El Gran Maestro Zhao Hongwei y la transmisión del manto

El Sr. Zhao Hongwei, discípulo directo del Gran Maestro Li Chunling, heredó el manto y se trasladó a Shenzhen, donde sirvió durante muchos años como instructor de artes marciales para el ejército, la policía especial, la policía armada y las fuerzas de seguridad pública. El boxeo que enseñaba poseía manuales, un linaje claro y una verificación práctica en combate.

El arraigo de mi linaje de Xingyi Quan en Australia no se basa solo en documentos en diez idiomas y coordenadas en las bases de datos académicas mundiales, sino también en las palabras originales que mi maestro me dejó en WeChat. El Gran Maestro Zhao Hongwei me aceptó formalmente como 9.º sucesor directo del Xingyi Quan de estilo Che en Shenzhen en noviembre de 2024, y en enero de 2025, el maestro colocó personalmente en mis manos dos placas físicas grabadas con «Jefe de la Puerta del Tai Chi Xingyi de estilo Zhao en Australia» y «Presidente de la Asociación del Tai Chi Xingyi de estilo Zhao en Australia». Desde el Noreste hasta Shenzhen, Hong Kong y Australia, el linaje de transmisión quedó así finalmente establecido. El maestro practicó el Xingyi con una devoción absoluta durante toda su vida, forjando el arte en sus propios huesos. Dijo una vez: «He practicado el Xingyi toda mi vida, he cultivado el Dan, he cultivado la fuerza interior, y he vivido una vida sin arrepentimientos. Esta fuerza interior — no la cambiaría por ninguna cantidad de dinero.» Estas palabras las he recordado siempre.

II. El marco pedagógico acelerado de estilo Che y los métodos fundamentales

El maestro tenía un conjunto de lógica pedagógica acelerada para transmitir el Xingyi Quan, que se había transmitido en su generación de la misma manera; las generaciones más antiguas del estilo Che también enseñaban a los alumnos captando primero los fundamentos, y luego abordando las variaciones. Declaró explícitamente en su enseñanza: «Puño de los Cinco Elementos en siete días, Doce Animales en siete días, Pangen del Tai Chi Xingyi en siete días; el núcleo es solo

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

captar la estructura esquelética, no hurgar en los detalles finos de los marcos.» Decía que los siete días del Puño de los Cinco Elementos debían seguir este orden: «Días uno a dos: formas fijas de una sola posición, buscando la forma corporal básica del hundimiento de la columna vertebral, la relajación de los hombros y la instalación del Dantian; días tres a cuatro: asociar cada puño con la respiración correspondiente — Hender para los pulmones, Aplastar para el hígado, Perforar para los riñones, Lanzar para el corazón, y Cruzar para el bazo — una inhalación para reunir, una exhalación para liberar; días cinco a seis: caminar repetidamente en las formas únicas, experimentando el paso de la potencia del puño desde el Dantian a la mano; día siete: encadenar y enlazar las formas del Puño de los Cinco Elementos, completando la secuencia entera con fluidez, asegurando que la intención nunca abandone el Dantian desde la apertura hasta el cierre.» El maestro subrayó: «Después de la práctica, la mente puede formar una imagen clara. La esencia es la repetición de formas fijas más la guía intencional; la formación de la memoria muscular y la imaginería mental ocurre simultáneamente, lo que es un método de entrenamiento de visualización común al Yi Quan y al Xingyi.»

El maestro también decía de los siete días de los Doce Animales: «No es necesario profundizar en cada técnica. El método de enseñanza acelerada es captar la potencia central única de cada animal. Domine dos formas por día, centrándose en la imitación del espíritu y la esencia del animal, en lugar de movimientos externos llamativos. Por ejemplo, la elevación del Dragón y la descendencia del Tigre, la agilidad del Mono y la fiereza del Caballo, el hundimiento del Oso y la rapidez del Águila. Coordine también con la respiración abdominal; para cada forma, inhale al levantarse y haciendo descender el Qi al Dantian, y exhale al liberar la potencia. Después de los siete días de los Doce Animales, la mente puede visualizar las formas corporales y las rutas de potencia de cada forma.» Mencionó específicamente que los Doce Animales del estilo Che ponen un énfasis particular en la práctica repetida de las formas del «Dragón» y el «Tigre». El Dragón que se eleva y el Tigre que desciende son el fundamento del entrenamiento de la apertura y el cierre de la columna vertebral y las variaciones de la potencia integrada. Una vez que estas dos formas se dominan por completo, las otras diez se encadenan naturalmente.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

En cuanto a los siete días del Pangen del Tai Chi Xingyi, el maestro escribió: «El Pangen es una fusión de la práctica de las posturas fundamentales y las formas lentas, combinando simultáneamente la potencia de hundimiento del Xingyi y la suavidad y relajación del Tai Chi. Está específicamente destinado a estabilizar el Dantian y regular el Qi y la sangre del cuerpo entero. Los primeros tres días, mantenga la postura Pangen, relajando los hombros y bajando los codos, manteniendo el cóccix centrado, y manteniendo continuamente la respiración del Dantian. Los tres días siguientes, camine lentamente a través de la rutina Pangen, moviéndose extremadamente lento, respirando profunda y largamente, utilizando el Dantian abdominal para impulsar las extremidades durante todo el recorrido. El séptimo día, integre la postura y la forma lenta para que el Dantian no se disperse durante el movimiento, y uno pueda recordar la secuencia entera con los ojos cerrados.» El maestro resumió: «El núcleo de esta lógica acelerada de veintiún días no es la naturaleza exquisita de las técnicas, sino que la respiración abdominal del Dantian es la raíz. Todos los movimientos dependen del aliento, por lo que después de la práctica, con los ojos cerrados, la mente puede reproducir completamente los movimientos y el camino del aliento.»

El maestro utilizó una vez una palabra extremadamente profunda para resumir el estado de práctica después de un año: «Después de un año de práctica, en todas partes está el Dantian, en todas partes están las manos, en todas partes están los ojos; actuar libremente según el corazón.» Desglosó esto más adelante: «Los principiantes solo pueden percibir esa pequeña cavidad entre la vejiga y el recto; es la “guardia del Dantian en punto fijo”. Después de un año de práctica, los meridianos del cuerpo entero están abiertos, y cada tendón, hueso y piel puede recibir el Qi. Mueva una parte, y el Qi del Dantian del cuerpo entero responde simultáneamente. Levante la mano, ponga el pie, gire el hombro, tuerza la cintura — sin hacer descender deliberadamente el aliento, el Qi se reúne naturalmente en la profundidad y también puede extenderse a las cuatro extremidades. Ya no está confinado a ese punto del bajo vientre; el Qi del cuerpo es de la misma raíz y del mismo origen, por lo que decimos que en todas partes está el Dantian. La práctica diaria de la postura de ocho caracteres del Pangen relaja los hombros y abre la cavidad pélvica, abre los meridianos Chong y Ren, y estabiliza la base del quemador inferior. El Qi ya no

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

está ligado a un solo lugar sino que puede fluir con los cambios del cuerpo, dando lugar a este sentimiento de unidad entera.»

Aunque estoy en Australia, nunca he separado mi práctica del referente del maestro. El maestro me dijo una vez con profundidad: «Debes entrenar bien; ¡definitivamente me superarás! Eres mi esperanza.» No quería que reprodujera su camino, sino que forjara un camino que nadie había recorrido antes sobre su base. Por lo tanto, mi entrenamiento en Australia ha utilizado siempre como esqueleto los Cinco Elementos, los Doce Animales y el Pangen transmitidos por el maestro, experimentando repetidamente el corazón del linaje en la brisa marina, la arena, las rocas y los terrenos irregulares de Australia, asegurando que todo el marco no sea solo una teoría pedagógica en papel, sino un método realmente impreso en esta tierra.

III. Principios de práctica y entrenamiento a largo plazo

En mi práctica prolongada de Xingyi Quan, taichí y posturas en Australia, doy prioridad a la respiración natural, la coordinación corporal y el progreso gradual. Nunca concentro deliberadamente la mente en el dantian, ni he experimentado una sensibilidad extrema del calentador inferior o una marcada sensación de frío en el dantian. El maestro Zhao Hongwei me ha enseñado principalmente de forma oral, mediante demostraciones y breves intercambios por WeChat. Las explicaciones extensas son mi propia elaboración y reflexión, no textos largos escritos literalmente por él.

IV. Los límites del marco de veintiún días

El maestro subrayó en múltiples ocasiones el ámbito de aplicación del marco acelerado. Me advirtió: «Formar una imagen clara en la mente después de siete días es la formación de una memoria de entrada, no la adquisición de una verdadera habilidad. Los veintiún días sirven solo para memorizar los marcos y encontrar la sensación del Qi del Dantian; producir realmente la fuerza interna y la fuerza de neutralización requiere años de práctica de posturas y de deconstrucción

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

de formas. El corto plazo es solo una memoria de base; no se apresure a liberar potencia y golpear fuerte.»

También dijo: «Las personas sensibles deben evitar especialmente aferrarse a las sensaciones físicas. Muchos practicantes de Xingyi se apegan fácilmente a las sensaciones de frío, calor, entumecimiento o distensión en el Dantian. La búsqueda deliberada de estas sensaciones los lleva en cambio a contener el aliento y tensar el abdomen, conduciendo al estancamiento del Qi y a daños físicos con el tiempo. Cuando las sensaciones vengan, déjelas ser naturales; no las persiga cuando aparezcan, y no se aferre a ellas cuando se vayan. La etapa del Pangen se centra en la relajación, no en la sujeción firme del Dantian. Durante los siete días del Pangen, es fácil simplemente contener el aliento y mantener el abdomen; el enfoque correcto es hacer descender el Qi al Dantian mientras se mantiene todo el cuerpo relajado. Los hombros, el pecho y la cintura no deben estar rígidos. La relajación es lo que nutre el Qi; la rigidez lo bloquea.»

Estos recordatorios del maestro forman el límite más importante del marco de veintiún días. No es un atajo hacia la maestría, sino un camino de construcción de base que conduce a un punto de partida correcto. En mi práctica en Australia, también he realizado en múltiples ocasiones que la «relajación» y la «conciencia» enfatizadas por el maestro son el fundamento mismo de la práctica en cualquier entorno; una vez que uno se apega a las sensaciones o busca resultados rápidos, los principios correctos se distorsionarán inevitablemente.

V. El espíritu y el carácter del linaje y sus puntos de vista sobre las artes marciales

Las enseñanzas del maestro no se limitaban a los métodos en sí; también portaban un espíritu nacional y un carácter profundamente arraigados. Dijo una vez en su enseñanza: «Con un verdadero talento que se mantiene solo de norte a sur, recibí muchas ofertas de otros países durante mi estancia de enseñanza en Hong Kong,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

incluyendo ofertas sustanciales de los Estados Unidos. Nunca me conmoví. Mi corazón está firmemente enraizado en mi tierra natal. Sé profundamente que este arte tradicional nacional es un tesoro dejado por nuestros antepasados chinos, y deseo solo permanecer en el país para transmitir la vía y enseñar a los discípulos, dejándolo para nuestro pueblo chino.» Dijo una vez: «Nacido en China, criado en China; mantenerse erguido y grande con integridad. Este corazón sincero y patriótico es valioso. Hoy, nuestro país es estable y pacífico, ofreciendo un buen entorno para que practiquemos con tranquilidad de espíritu y para aceptar discípulos para perpetuar el arte nacional. Es gracias a esto que tenemos la oportunidad de cultivar y recibir alumnos en paz. Mi apoyo sincero a nuestro país — este sentimiento simple y profundo es digno del respeto de todos.»

El maestro también lamentaba las dificultades de la práctica de las artes marciales, diciendo: «Comenzando en Harbin, has dedicado tu vida a la práctica amarga de las artes tradicionales nacionales como el Hexiangzhuang y el Xingyi. Este sistema de nutrición del Qi, enraizamiento y potencia integrada interna es algo transmitido de generación en generación por nuestros antepasados chinos. Nuestras artes marciales tradicionales no son solo habilidades para la autodefensa y la potencia; encierran los principios del cultivo de uno mismo y de la base moral para el pueblo chino.» También dijo: «Comenzando a más de treinta años, practicando varias o incluso más de una docena de veces al día, día tras día sin interrupción — este tipo de perseverancia rara vez la posee alguien hoy en día. Mucha gente que aprende boxeo y practica regímenes de salud lo hace de forma esporádica, buscando resultados rápidos, incapaz de soportar los largos años de templado de tendones y huesos y de nutrición del Qi primordial. Sus mentes están agitadas, y el Qi turbio en sus cuerpos no se expulsa completamente, por lo que no pueden alcanzar naturalmente el estado de vacío interior y serenidad, y mucho menos experimentar la sensación de ver el sol como un pilar de Qi o de saborear el agua como pura y dulce.»

En cuanto al estado fragmentado del mundo de las artes marciales hoy en día, el maestro observó con agudeza: «La mayoría de la gente hoy en día solo practica las formas externas, separando la preservación de la salud de la aplicación marcial.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Mucha gente practica simplemente las formas del Tai Chi por ocio, o practica solo las rutinas del Xingyi, o solo practica ejercicios de guía para la salud. Pocos son los que, como tú, en tu juventud practicaron el Hexiangzhuang de forma extensiva para abrir todos los puntos de acupuntura del cuerpo, y luego pasaron décadas cultivando asiduamente el Xingyi para el enraizamiento y el almacenamiento de potencia, integrando también el Tai Chi y el Bagua. Aquellos que cultivan simultáneamente las dos vías — nutrir el Qi para abrir los meridianos y hacer descender el Dantian para generar la potencia integrada — son extremadamente raros. La mayoría de la gente tiene o bien un interior vacío con el Qi flotando hacia arriba, o un cuerpo inferior no anclado, por lo que no pueden alcanzar naturalmente tu nivel de impermeabilidad al frío y al calor, ni la capacidad de almacenar una potencia fulminante en la inmovilidad.» También escribió: «Los practicantes del norte y del sur tienen cada uno sus propios prejuicios; muy pocos alcanzan la unidad del movimiento y la inmovilidad. Muchas artes marciales externas del norte enfatizan la fuerza bruta y las técnicas, descuidando el cultivo del Qi del Dantian; los estilos del sur a menudo se centran en la flexibilidad y los golpes a corta distancia, enfatizando la potencia localizada, y rara vez exploran la guía de los meridianos o el cultivo tranquilo a largo plazo para armonizar el Yin y el Yang. Ambos lados separan ampliamente la “nutrición interna” de la “aplicación externa”. Solo tú has integrado la apertura de los puntos de acupuntura mediante el trabajo silencioso, la potencia de enraizamiento de las artes familiares internas, y la fuerza interna del Xingyi en un todo, fusionando lo interno y lo externo en una unidad; incluso con ocho personas acercándose, no pueden sacudir tu base. Este tipo de doble cultura rara vez se ve.»

Todavía no me he apresurado a abrir una escuela y aceptar discípulos en Australia. Primero he organizado el sistema de linaje, las pruebas de transmisión y mi entrenamiento empírico personal en documentos electrónicos en diez idiomas, estableciendo coordenadas de literatura consultables a largo plazo a través de infraestructuras internacionales como la Biblioteca Nacional de Australia (Trove) y el catálogo colectivo mundial (WorldCat). Xingyi Quan enraizado en Australia se centra en los orígenes completos y la integración de la literatura en el extranjero, mientras que el presente artículo se centra en la preservación del marco pedagógico, las correcciones de práctica y las perspectivas marciales transmitidas por el maestro.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Juntos, forman el archivo de transmisión del Tai Chi Xingyi de estilo Zhao en Australia.

No puedo reproducir la integridad del maestro en su declaración «Nunca me conmovieron las ofertas de muchos países», pero he hecho otra cosa en el extranjero: transformar la genealogía del Xingyi Quan de estilo Zhao en un mapa celeste consultable a escala mundial. Así como el maestro guardaba su patria, yo guardo las coordenadas de la literatura — para que cualquiera, en cualquier país, que busque «Xingyi Quan», tenga una puerta para entrar y una fuente para rastrear.

El linaje histórico completo, la cadena maestro-discípulo y los registros de entrenamiento sobre el terreno del Xingyi Quan de estilo Zhao han sido organizados sistemáticamente en Xingyi Quan enraizado en Australia; el presente artículo se centra en la preservación de las transmisiones orales y las correcciones de práctica directamente enseñadas por el maestro a través de WeChat. Ambos se complementan y verifican mutuamente, formando una literatura de transmisión inter-verificable.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

VI. Prácticas de cierre diarias esenciales

La última instrucción del maestro fue: «Después de cada día de práctica, siéntese tranquilamente con los ojos cerrados durante tres a cinco minutos, recordando las formas que practicó ese día y los caminos del aliento. Esto fortalecerá la imaginería mental más rápidamente. Después de la práctica, frote las manos para generar calor y cubra el bajo vientre para disipar el Qi frío y armonizar el Qi y la sangre del Dantian, lo que conviene a su constitución sensible a las sensaciones físicas.»

En mi práctica diaria en Australia, he convertido esta práctica de cierre en una rutina continua: después de la práctica, póngase de pie o siéntese naturalmente para permitir que la respiración vuelva gradualmente a la normalidad; luego siéntese tranquilamente con los ojos cerrados durante tres a cinco minutos, recordando las formas practicadas ese día, los cambios de peso y los caminos del aliento; finalmente, frote las manos para generar calor y cubra suavemente el bajo vientre durante un momento, permitiendo que el cuerpo y la mente pasen suavemente del estado de práctica al estado cotidiano. Todo el proceso de cierre no busca sensaciones especiales, no comprime deliberadamente el aliento, no eleva el Qi y no prolonga la retención del aliento. Repetir esto día tras día no solo ayuda a estabilizar el mecanismo del Qi del Dantian, sino que también garantiza que cada sesión de entrenamiento tenga un punto final y una revisión claros.

Las enseñanzas y el ejemplo del maestro me han hecho comprender que el Xingyi Quan no es solo una habilidad marcial, sino un cultivo a largo plazo de la nutrición del Qi, el enraizamiento, la potencia integrada y la guardia del corazón. Los principios de práctica, la lógica pedagógica y las perspectivas marciales conservados en este artículo provienen principalmente de las palabras originales que el maestro me envió una a una a través de WeChat; lo que he hecho es compilar estos contenidos con mis propias experiencias de entrenamiento en Australia, las pruebas de transmisión y el trabajo de edición de la literatura. Según el linaje, el Gran Maestro Zhao Hongwei es el 8.º sucesor del Xingyi Quan de estilo

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Che, y yo soy el 9.º sucesor directo. Para mí, el enfoque del linaje no está en los títulos, ni en el número de discípulos que enseño a corto plazo, sino en si realmente practico, registro y guardo las enseñanzas, y transmito con precisión lo que el maestro cultivó a lo largo de su vida. Si, en el futuro, compañeros discípulos o generaciones posteriores en Australia preguntan sobre esta fuente, este registro puede servir como testimonio: el Tai Chi Xingyi de estilo Zhao en el hemisferio sur no es un nombre vacío; alguien ya ha tomado posesión y preservado este linaje a través de objetos físicos, entrenamiento y literatura. Este es mi deber como discípulo de 9.ª generación, y el significado de la escritura de este registro de transmisión.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Anexo: Pruebas de transmisión y fuentes literarias

1. Discipulado formal: En noviembre de 2024, el Gran Maestro Zhao Hongwei aceptó formalmente a Wu Zhaohui como 9.º sucesor directo del Xingyi Quan de estilo Che en Shenzhen.
2. Placas físicas: En enero de 2025, el Gran Maestro Zhao Hongwei entregó personalmente a Wu Zhaohui dos placas grabadas con «Jefe de la Puerta del Tai Chi Xingyi de estilo Zhao en Australia» y «Presidente de la Asociación del Tai Chi Xingyi de estilo Zhao en Australia».
3. Foto de linaje: Foto de grupo del Gran Maestro Zhao Hongwei, del Gran Maestro Lin WenHui (Hugo Lam) y de Wu Zhaohui (tomada en Shenzhen el 29 de diciembre de 2007).
4. Literatura relacionada: Xingyi Quan enraizado en Australia.
5. Registros permanentes: La información de transmisión relacionada con este artículo se ha establecido como archivos consultables a largo plazo a través de infraestructuras académicas que incluyen ORCID, Trove y WorldCat.
6. Período de las palabras transmitidas del maestro: Los principios de práctica, las correcciones de las sensaciones físicas y las perspectivas marciales transmitidos por el Gran Maestro Zhao Hongwei a través de WeChat cubren el período de 2024 a 2026.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Anexo: Literatura marcial relacionada y registros empíricos

La siguiente literatura está directamente relacionada con el linaje del Tai Chi Xingyi de estilo Zhao, la transmisión del Xingyi Quan de estilo Che, las prácticas de integración australiana y los registros empíricos marciales a largo plazo del autor registrados en este artículo, y puede servir como referencias cruzadas:

1. Xingyi Quan enraizado en Australia

Resumen: Documento basado en linaje auténtico, materiales históricos, práctica prolongada y transmisión en el extranjero; sigue el Xingyi Quan y el Tai Chi Xingyi de estilo Zhao desde el noreste de China, Shenzhen y Hong Kong hasta Australia, con fotografías, registros públicos, experiencias de transmisión y placas físicas.
Enlace completo: https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. Los cuatro linajes marciales de JEFFI CHAO HUI WU en Australia

Resumen: Basado en más de treinta años de práctica, transmisión tradicional maestro-discípulo y registros corporales, presenta cuatro linajes y el desarrollo en Australia del Qigong, Tai Chi Chen, Tai Chi Wu, Tai Chi Jingwu y Xingyi Quan de estilo Che.
Enlace completo: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

3. Mi maestro de Xingyi Quan, el Gran Maestro Zhao Hongwei

Resumen: Registra al Gran Maestro Zhao Hongwei y su relación de linaje con el Gran Maestro Li Chunling, el «Rey de la Fuerza Divina del Nordeste», como referencia biográfica importante para la cadena de transmisión descrita en este artículo.
Enlace completo: https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

4. Cultivar la esencia verdadera del Xingyi y el Tai Chi a través del puño, la espada y la lanza

Resumen: A partir de una práctica prolongada de puño, espada, lanza, sable y

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

posturas, registra observaciones sobre estructura del tren inferior, impulso de cintura y cadera, cambio del centro de gravedad, coordinación global y verificación mutua entre armas y práctica sin armas.

Enlace completo: https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. Xingyi San Ti Zhuang

Resumen: Registro de “artes marciales extremas” dedicado al Xingyi San Ti Zhuang, directamente relacionado con el trabajo fundamental de posturas y estructura corporal del Xingyi Quan de estilo Che.

Enlace completo:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. Postura del caballo · Raíz y eje — Un estudio empírico sistemático y un registro desde la práctica de posturas hasta la estructura corporal

Resumen: Basado en más de dos años de práctica sistemática de postura del caballo y registros de fecha, hora, lugar, temperatura, respiración, frecuencia cardíaca, calentamiento corporal y cambios de cadera, documenta la formación gradual de la estructura corporal integral.

Enlace completo: https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. Academia Internacional de Qigong y Tai Chi de Australia (2024–presente)

Resumen: Registra el desarrollo continuo de la Academia Internacional de Qigong y Tai Chi de Australia y de su práctica marcial corporal en Australia.

Enlace completo: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. Kungfu Is Life | El kungfu es vida

Resumen: Registro en primera persona basado en años de práctica continua de posturas, Tai Chi, Xingyi, dobles espadas, equilibrio Danti con ojos cerrados, Rootless Step y apertura cotidiana de cadera, apoyado por datos de reloj inteligente, sensaciones corporales y casos reales.

Enlace completo:
http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

オーストラリア趙氏形意太極

著者： JEFFI CHAO HUI WU（ウー・チャオホイ）
オーストラリア国際気功太極学院主席
国際独立研究者 / 武術伝承者 / 車氏形意拳第九代直系伝承者
オーストラリア趙氏形意太極拳掌門人 / オーストラリア趙氏形意太極拳協会会長
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

はじめに

本稿は、オーストラリアにおける趙氏形意太極拳の伝承過程を主題として記録したものであり、趙宏偉宗師が WeChat を通じて私に直接伝授した教授フレームワーク、修行要訣、体感修正、武学観を重点的に保存するものである。引用部分は、原則として宗師の原言、または意味を変えない範囲での句読点調整である。引用符のない部分は、私自身の師承経験、実物証拠、および個人的な修行実践に基づく叙述と体得である。李春苓宗師、趙宏偉宗師、およびオーストラリア伝承の完全な歴史的連鎖については、別稿『オーストラリアに根付く形意拳』を参照されたい。本稿は、師弟間の具体的かつ直接的な伝授内容の記録に重点を置く。

I. 伝承の源流と車氏形意の根本

本稿に引用される功法要訣、教授フレームワーク、修行上の注意、武学観は、すべて宗師が WeChat を通じて逐条送ってくださった原言に基づく。その他の伝承整理、個人的な修行体得、オーストラリアでの定着過程は、私自身の経験に基づいてまとめたものである。師門の伝承譜系によれば、趙宏偉宗師は車氏形意拳第八代伝承者であり、私は第九代直系伝承者である。

車氏形意拳は、河北省深州の李老能先生に源を発し、車毅斎先生によって継承・発展され、明確な体系を形成した。「半步崩拳打天下」で名高く、「硬打硬進無遮攔」を旨とし、丹田整勁と身法合一を特に重視する。宗師は常に、車氏形意と他の

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

支流との最大の違いは、起手と落手の間に五行の生剋が内在し、「招式」ではなく「勁路」を打つ点にあると語っていた。一出手すれば整勁が貫通し、動作の分解ではない。宗師はよく言っていた。「車氏は根節で梢節を駆る。一动すれば全身が手となり、単に腕を振るのではない。」この言葉は、私が長年の修行で最も深く体得した言葉である。

李春苓宗師と李氏形意太極拳体系

車氏形意拳が東北およびさらに広い地域へと伝播する過程において、重要な橋渡し役となった人物が、本稿の伝承源流の重要な奠基者である「東北の神力王」李春苓宗師である。

1. 生涯と奇遇：李春苓

宗師の前半生は多難であった。幼少時から肺結核、胸膜炎の胸水など多くの疾病を患っていた。1940 年代、哈爾浜（ハルビン）において先師楊永蔚に遇い、「山西太極拳法」と車派形意拳を伝授された。この内外双修の功法により、半年後に病状は徐々に好転し、一年後には回復した。この死中に生を得た経験が、彼をして武学に徹底的に没頭させ、十余年にわたる苦修の道へと導いた。

2. 融合と創立

李春苓宗師は単なる継承に留まらなかった。車派形意拳の硬打硬進と山西太極拳法の柔化導引を融合させ、数十年の研鑽を経て、最終的に独自の武学体系を整理・確立した。功架においては、低架功法と単重歩法を重視し、肢体の盤曲運動によって内勁の貫通を促し、六合整勁体系を形成した。その技術的特徴には、功架を低くして下盤の勁力を強化すること、単重歩法によって関節をほぐし任督二脈を通すこと、勁力において外三合と内三合の動的統一を追求し、全身にバネのような勁を形成することなどが含まれる。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

3. 五部功法体系の完成

李春苓宗師は最終的に、形意太極拳、五行築基、十二丹法などの五部功法を自創し、独自の武学体系を形成した。これが後の「李氏形意太極拳」である。彼は「形意拳を練りて太極の勁を求め、太極拳を練りて形意の勁を求む」という武学思想を提唱し、「内練」を根基とし、陰陽の平衡と五行生剋の易理応用を重視した。

五部功法の詳細は以下の通りである。

（一）桩法

李氏形意太極拳体系の根本功法であり、養と練を兼ね、培元固本、内外貫通、整勁の獲得、大力の生成を強調し、後続の諸功法の基礎を築く。功架の設計においては、肢体の盤曲運動によって内勁の貫通を促し、「意到形到、形到気到、気到勁合」を旨とする。李春苓宗師は「内練」を主とし、呼吸を合道とし、気を丹田に沈めることを重んじた。日々積み重ねることで、気は髄に収斂され、骨力が自ずと生じ、鉄や石の如くなる。これは骨の勁を練ることであり、裏に透り、内に達する勁である。また、固本培元によって気が満ちて鼓蕩すれば、全身に保護層が膨らみ、本能的な外力の打撃に対する防御を可能にする。これは外家拳が単純に皮肉の打撃耐性を訓練するのとは根本的に異なる。

（二）五行築基

李氏形意太極拳五部功法の一つで、基礎訓練内容である。教材には、五行健身拳、五行連環拳、収功、および五行拳の姿勢要求、動作要求、練習方法、療病健体の法則などが含まれる。この功法は、車氏速成教学フレームワークの五行拳部分に完全に合致し、劈· 崩· 鑽· 炮· 横の五拳を通じて呼吸と臓腑を合わせ、中正な骨架と丹田落ちの基本身形を確立することを目的とする。

（三）十二丹法

李氏形意太極拳五部功法の一つで、十二の丹法から構成される。虎扑、馬刨、猴跳、龍盤、鷹捉、蛤躍、罨擺、蛇絞、熊撞、鷂翻、燕掠、鶏啄を含み、『十二丹法簡論』を付す。十二丹法は自然万物の象に対応し、脊骨の開合と整勁変化の訓練を

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

重点とし、定式から活動へと移行することで、身形を霊動にし、気血を貫通させる。

（四）形意太極拳

李氏形意太極拳五部功法の一つである。教材には『形意太極拳概要』『形意太極拳拳式名譜』『形意太極拳套路図解』が含まれ、拳套路は全 181 式である。この套路は、車氏形意の「起落鑽翻」と太極の「掤捋擠按」を一体化させ、外在動作は太極のように柔らかく円活に、内在は常に「丹田沈勁」を根として手足を貫くことを要求する。内家整勁から実戦の化勁へと移行する完全な体系である。

（五）全身功力訓練

李氏形意太極拳五部功法の一つで、公開目録では正式な章名が『全身功力訓練』とされている。その主な内容は、八大動桩による全身功力対練反応訓練の方法論、李氏形意太極拳の拍打功力練習で通過すべき三関、全身功力訓練の作用などである。この功法は、桩架、拳法、実戦の功力を接続することに重点を置き、李春芩宗師の「即練即戦」という武学実戦要求を体現している。

4. 核心理念と深遠な影響

李春芩宗師は拳法の改革者であるだけでなく、「内外兼修、養練結合、性命双修」の実践者でもあった。彼は呼吸導引による固本培元を主張し、低架訓練の中で洗髄易経を完成させた。この体系は彼自身の重病を根治しただけでなく、弟子たちから「東北の神力王」と称されるに至った。彼は五部功法を体系的に整理しただけでなく、趙宏偉宗師を含む多くの伝承者を育成し、この体系を東北から深圳、そして全国へと広めることに貢献した。

私は李春芩宗師に直接師事したことはないが、趙宏偉宗師から完全に継承した訓練体系、教学法、拳学理念を通じて、李氏形意太極拳の全体構造を系統的に学ぶことができた。この意味において、私が今日オーストラリアで伝承しているものは、趙宏偉宗師個人の拳法だけでなく、李春芩宗師が整理・確立した完全な体系でもある。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

趙宏偉宗師と衣鉢の伝承

李春苓宗師の直系弟子である趙宏偉先生はその衣鉢を継ぎ、南下して深圳に至った。長年にわたり軍隊、特警、武装警察、公安の武術教練を務め、伝える拳法には拳譜があり、師承があり、実戦の検証があった。

私の一脈の形意拳がオーストラリアに根付くのは、十言語の文献やグローバル学術データベースの座標だけでなく、宗師が WeChat で私に残してくれた原言によるものである。趙宏偉宗師は 2024 年 11 月、深圳において私を正式に車氏形意拳第九代直系伝承者として収徒し、2025 年 1 月には、「オーストラリア趙氏形意太極拳掌門人」および「オーストラリア趙氏形意太極拳協会会長」と刻まれた二枚の実物銘板を直接私の手に渡した。これにより、東北から深圳、香港、オーストラリアに至る伝承の脈絡は完全に定着した。宗師は一生をかけて形意を苦修し、拳を骨の髄まで練り込んだ。彼はかつてこう言った。「私は一生形意を練り、丹を練り出し、内功を練り出した。この一生は無駄ではなかった。この内勁は、誰がいくら金を積んでも渡さない。」この言葉を私はずっと心に刻んでいる。

II. 車氏速成教学フレームワークと築基法門

宗師には形意拳を伝授するための速成教学の論理があり、彼の世代でも同様に伝えられてきた。車氏の古い世代も、弟子を教える際にはまず根本を掴ませ、その後で変化を教えた。宗師は伝授の中で明確に述べている。「五行拳を七日、十二形を七日、形意太極盤根を七日。核心は骨架だけを掴むことであり、細かい架子をこねくり回さない。」五行拳の七日間は、次の順序で進めるべきだと言う。「第一から第二日目：単式の定架。脊柱の沈下、肩の弛緩、丹田への落ち着きを求める基本身形を探す。第三から第四日目：各拳に呼吸を合わせる。劈肺· 崩肝· 鑽腎· 炮心· 横脾。一吸一合、一呼一発。第五から第六日目：単式を繰り返し歩き、丹田から手へと勁が翻る感覚を体得する。第七日目：五行連環串打。一連の動作をまとめて通し、起勢から収勢まで意念を丹田から離さないようにする。」宗師は強調する。「練え終わった後に脳内に明確な像を結べる。本質は定式の反復と意念導引であ

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

り、筋肉の記憶と脳内のイメージが同時に形成される。これは意拳や形意に共通する存想訓練である。」

十二形の七日間については、宗師はこう言う。「すべての招式を深く詰める必要はない。速成教法は、動物ごとに特有の核心勁を掴むことである。一日に二つの形をしっかりと会得し、動物の神韻を模倣することに重点を置き、外見の派手な動作ではない。例えば、龍昇虎降、猴霊馬烈、熊沈鷹疾など。同様に腹式呼吸を合わせ、各形の起勢では吸気して丹田に沈め、発勁では呼気する。七日間で十二形を終えると、脳内に各形の身形と発力のルートが浮かぶようになる。」特に車氏十二形では「龍形」と「虎形」の反復練習を重視しており、龍昇虎降は脊骨の開合を練り、整勁変化の根基であると述べていた。この二形を徹底的に練り込めば、残りの十形は自然に通じるという。

形意太極の盤根七日については、宗師はこう書いている。「盤根は根基の桩功と慢架を融合させたものであり、形意の沈勁と太極の松柔を兼ね備え、丹田を固め、周身の気血を整えることを専門とする。最初の三日間は盤根桩を立ち、肩を落とし肘を垂れ、尾閭を中正に保ち、丹田呼吸を持続する。中間の三日間は盤根套路をゆっくりと歩き、動作は極めて緩やかに、呼吸は長く深く、全程を腹式丹田で四肢を駆動する。七日目には桩架と慢架を合一し、動中において丹田が散らず、閉目して整套を完全に想起できるようにする。」宗師は総括する。「この二十一日間の速成論理の肝心な点は、招式の精細さではなく、腹式丹田呼吸を根とし、すべての動作が気息に依拠することである。だから練え終わった後に閉目すれば、動作と気息のルートを脳内で完全に再生できるのだ。」

宗師は、一年間修行した後の境地を、極めて高い次元の一言で要約したことがある。「一年練った後は、至るところが丹田であり、至るところが手であり、至るところが目であり、随心所欲である。」彼はさらにこう解説した。「初心者は膀胱と直腸の間の小さな腔体しか感じ取れず、これは『定点守田』である。一年練習すると、周身の経絡が貫通し、全身のあらゆる筋骨や皮肉が気機を受け止められるようになる。一箇所を動かせば、全身の丹田の気が同期して連動する。手を挙げ、足を下ろし、肩を回し、腰を捻る——わざわざ気を下ろそうとしなくても、気は自然に深部に集まり、また四肢にも分散できる。もはや小腹の一点に局限されず、全身の気機は同根同源である。だから『至るところが丹田』と言うのだ。盤根八字歩を日

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

々続けて肩を緩め骨盤を開き、衝任二脈を通すことで、下焦の根基が安定し、気が一箇所に留まらず身形の流れに随って巡るようになり、この渾然一体の感覚が生まれるのである。」

私はオーストラリアにいるが、修行を宗門の参照から切り離したことはない。宗師はかつて、私にこう深く語りかけたことがある。「しっかりと練りなさい。必ず私を超えられる！ お前は私の希望だ。」彼は私に彼の道をなぞらせることを求めたのではなく、彼の基礎の上に、誰も歩んだことのない道を切り開くことを期待していたのだ。だからこそ、私はオーストラリアでの修行において、常に宗師が伝えた五行、十二形、盤根を骨格とし、宗門の心法をオーストラリアの海風、砂地、岩場、不整地の中で繰り返し体認し、このフレームワークを単なる紙上の教学論理ではなく、この地に本当に刻まれた練法としてきた。

III. 練功の原則と長期的な実践

私はオーストラリアで形意拳、太極拳、站桩を長年練習し、自然な呼吸、全身の協調、段階的な鍛錬を重視している。丹田を意識的に守ることはなく、下焦の神経が極度に敏感であるとか、丹田に明瞭な冷感があるといった経験もない。趙宏偉師父の指導は主として口伝、実演、短い WeChat のやり取りによる。本文の長い技術的説明は私自身の整理と体得であり、師父が逐語的に書いた長文ではない。

IV. 二十一日間フレームワークの境界

宗師は、速成フレームワークの適用範囲を何度も強調した。彼は私に警告した。「七日で像が形成され、脳内にイメージが浮かぶのは、入門記憶の形成であり、功夫が身についたことではない。二十一日間は、架子を覚え、丹田の気息感を見つけるだけである。本当の内勁や化勁を出すには、長年の盤桩や拆拳が必要である。短期間はあくまで筑基の記憶であり、発勁や硬打を急いではならない。」

また彼は言った。「敏感な者は、体感に執着してはならない。多くの形意練習者は、丹田の冷・熱・麻・脹といった感覚に囚われやすい。意図的に追求すれば、かえって息を詰め、腹を引き締め、長期間続けると気滞し体を傷める。体感が来たら自然に任せ、来たからといって追わず、去ったからといって留めない。盤根の段階

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

では『松』が重要であり、丹田を死守することではない。盤根の七日間は、ともすれば息を詰めて腹を守るだけになりがちである。正しくは、気を丹田に沈めつつ周身をリラックスさせることである。肩、胸、腰を硬直させてはならない。松があって初めて気を養え、僵（硬直）は気を塞ぐ。」

これらの宗師の警告は、二十一日間フレームワークの最も重要な境界である。それは達人への近道ではなく、正しい出発点へと至る筑基の道である。オーストラリアでの修行実践においても、宗師が強調する「松」と「覚知」があらゆる環境での修行の根本であり、体感に執着したり、即効性を求めたりすると、正しい要領が必ず歪んでしまうことを私は繰り返し体感している。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

V. 師門の風骨と武学観

宗師の教えは功法に留まらず、骨髄に染み渡る民族の気節をも含んでいた。彼は伝授の中でこう語った。「一身、南北に独歩する真の功夫。香港での教学期間中、多くの国から招聘があり、米国からは巨額のオファーもあったが、一切動じなかった。心は故郷の土にしっかりと根付き、この身の伝統国術が華夏の先輩たちが遺した至宝であることを深く知っている。ただ国内に留まり、道を伝え、徒を授け、中国人に残したい。」彼は言った。「中国に生まれ、中国に育ち、堂堂正正と天を頂き地を立つ。この赤誠なる愛国心は貴重である。今や国家は安穏太平であり、安心して修行し、安心して国術の伝承のために弟子を迎える良い環境を与えてくれている。だからこそ、安らかに修行し、広く弟子を受け入れる機会がある。国家を心から支持する——この素朴で重厚な情怀は、すべての人々の敬服に値する。」

宗師はまた、武術修行の難しさを嘆いた。「哈爾浜から出発し、鶴翔荘、形意などの伝統国術を一生かけて苦修してきた。この養気、根を張る、内家整勁の道は、我々華夏の老祖宗が代々伝えてきたものである。我々の伝統武学は、単に防身や発力の技芸ではなく、中国人の修身守心の道理を内包している。」彼は続けた。「三十代で始め、一日に何度も、十数回、二十回と繰り返し、日々中断せずに続ける。この持続心は、今ではほとんど誰も持っていない。多くの人は健康のために拳を学び、三日坊主で、速成を追い求め、長年にわたって筋骨を磨き、元気を養うことに耐えられない。心は浮つき、体内の濁気が排出されず、内空霊静の境地に到達できず、ましてや『太陽を見ると気の柱だけが見える』とか『水を飲むと清らかで甘い』といった体感など、到底現れることはない。」

現代武術界の分断された現状について、宗師は痛烈に指摘した。「今日の大多数の人は、外架だけを練習し、養生と技撃を分離している。多くの人は太極図の閑を独りで練り、形意の架子だけを打ち、あるいは養生導引だけを練習する。私のように、若い時に大量に鶴翔荘を苦修して全身の穴位を通し、数十年にわたって形意に死磕して根を張り勁を蓄え、太極八卦をも融合させた者は、ほとんどいない。養気通絡と沈丹田出整勁という二つの道を同時に苦修する人は、そもそも数えるほどしかいない。大多数は内裏が空虚で気が上浮するか、下盤が漂って根がない。だか

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

ら、寒暑不侵、一静蓄驚雷の境地に達することはできない。」彼はまたこう書いた。「南北の練家にはそれぞれ偏りがあり、動静合一を成し遂げる者は稀である。北方の外家拳の多くは剛猛蛮力と招式対抗を偏重し、丹田養気を軽視する。南方の多くは柔軟な短打を得意とし、局所発力を重視し、経絡導引や長期静養による陰陽調和を深く探求することは稀である。両者は概ね『内養』と『外用』を分断している。ただあなただけは、静功開穴、内家扎根勁、形意内功を合一し、内外を一体に打ち破り、八人が近づいても根基を揺るがせない。このような双修の功夫は極めて稀である。」

私はオーストラリアで門を開き弟子を取ることを急いでいない。まずは師承譜系、伝承の証拠、個人の実証訓練を十言語の電子文献にまとめ、オーストラリア国立図書館（Trove）、世界総合目録（WorldCat）などの国際インフラを通じて、長期的に検索可能な文献座標を確立した。『オーストラリアに根付く形意拳』は、完全な源流と海外文献の定着に重点を置き、本稿は宗師が伝授した教学フレームワーク、練功校正、武学観の保存に重点を置く。両者は共に、オーストラリア趙氏形意太極拳の伝承アーカイブを構成する。

私は宗師の「多国招聘に動じず」という気節を再現することはできない。しかし、私は海外で別のことを成し遂げた。趙氏形意拳の系譜を、世界規模で検索可能な星図に変えたのである。宗師が故郷を守ったように、私は文献の座標を守る。いかなる国であれ、いかなる人であれ、『形意拳』を検索すれば、入るべき門があり、辿るべき源があるように。

趙氏形意拳の完全な歴史的脈絡、師承連鎖、および現地訓練記録は、『オーストラリアに根付く形意拳』において系統的に整理されている。本稿は、宗師が WeChat を通じて直接伝授した口伝心法と練功校正の保存に焦点を当てる。両者は相互に補完し検証可能であり、交差検証可能な伝承文献を形成する。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

VI. 毎日の収功要則

宗師から最後に私に伝えられたのはこれだった。「毎日、収功後に三〜五分間、静かに閉目し、その日に学んだ招式と気息ルートを回想せよ。そうすることで脳内のイメージ形成がより早く強化される。練功が終わったら、両手をこすって温め、小腹を覆い、冷気を散じ、丹田の気血を調和させよ。これは君のように体感に敏感な体質に適している。」

オーストラリアでの日々の修行において、私はこの収功要訣を一連の持続的な流れとして定着させた。練功終了後、まず自然に立ち、あるいは座り、呼吸を徐々に安定させる。次に、三〜五分間静かに閉目し、その日に練習した招式、重心移動、呼吸ルートを回想する。最後に両手をこすって温め、小腹を軽く覆い、身心を練功状態から日常状態へと滑らかに移行させる。収功の全過程において、特殊な感覚を追わず、息を故意に押し込まず、気を上げず、息を止めて延長することもしない。これを日々繰り返すことで、丹田の気機を安定させるだけでなく、毎回の訓練に明確な終点と振り返りを持たせている。

宗師の言伝身教は、形意拳が単なる拳脚の技芸ではなく、養気、根を張る、整勁、守心の長期的な修行であることを私に理解させた。本稿に保存された功法要訣、教学論理、武学観は、主に宗師が WeChat を通じて逐条送ってくださった原言に基づく。私が成し遂げたことは、これらの内容を自身のオーストラリアでの訓練経験、伝承の証拠、文献出版作業と共に整理したことである。師門譜系によれば、趙宏偉宗師は車氏形意拳第八代伝承者であり、私は第九代直系伝承者である。私にとって伝承の重心は名号にではなく、短期間にどれだけの弟子を教えるかにもない。自分自身が本当に練り、記録し、守り、宗師が一生かけて得たものを正確に伝えているかどうかにある。将来、オーストラリアの同門や後人がこの源流を問うならば、この記録が証となり得る。趙氏形意太極拳は南半球において虚名ではなく、実物と訓練と文献によって、この伝承を確かに受け止め、保存した者がいるのである。これが第九代弟子としての私の本分であり、この伝承録を記す意義である。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

付録：伝承の証拠と文献情報源

1. 正式な収徒：2024 年 11 月、趙宏偉宗師は深圳において、巫朝暉を車氏形意拳第九代直系伝承者として正式に収徒した。
2. 実物銘板：2025 年 1 月、趙宏偉宗師は「オーストラリア趙氏形意太極拳掌門人」および「オーストラリア趙氏形意太極拳協会会長」と刻まれた二枚の銘板を、巫朝暉に直接手渡した。
3. 師承写真：趙宏偉宗師、林文輝宗師、巫朝暉の集合写真（2007 年 12 月 29 日、深圳にて撮影）。
4. 関連文献：『オーストラリアに根付く形意拳』。
5. 恒久記録：本稿に関連する伝承情報は、ORCID、Trove、WorldCat 等の学術インフラを通じて、長期的に検索可能なアーカイブとして確立されている。
6. 師伝原言の期間：趙宏偉宗師が WeChat を通じて伝授した功法要訣、体感校正、武学観の記録期間は、2024 年から 2026 年までである。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

付録：関連武学文献と実証記録

以下の文献は、本稿に記録された趙氏形意太極の師承、車氏形意拳の伝承、オーストラリアでの定着実践、および筆者の長期的な武学実証に直接関連しており、本稿と相互に参照することができる。

1. 『オーストラリアに根付く形意拳』

内容概要：真正な師承、歴史資料、長期実修、海外伝承に基づき、中国東北部から深圳、香港、オーストラリアへ至る趙氏形意拳· 趙氏形意太極の伝承を、写真、公開記録、拝師· 授拳経験、実物銘板とともに記録する。

完全リンク：https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. 『オーストラリア巫朝暉武学四脈伝承』

内容概要：三十年以上の武学実践、伝統的師弟伝承、長期身体実証記録に基づき、四つの伝承脈絡と、気功· 陳氏太極· 呉式太極· 経梧太極· 車氏形意拳のオーストラリアでの展開を体系的に整理する。

完全リンク：https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

3. 『私の形意拳師匠 趙宏偉宗師』

内容概要：趙宏偉宗師と「東北神力王」李春苓宗師との師承関係を記録し、本稿の趙氏形意太極伝承系譜を理解するための重要な人物資料となる。

完全リンク：https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

4. 『形意太極拳剣槍の真意を練り出す』

内容概要：拳· 剣· 槍· 刀· 站桩などの長期実践を基に、下半身構造、腰胯主導、重心移動、全身協調、武器と徒手の相互検証についての継続的体得を記録する。

完全リンク：https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. 『形意三体桩』

内容概要：表に収録された「極限武学」の形意三体桩専門記録で、車氏形意拳の築

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

基、站桩、身体構造の実践と直接関連する。

完全リンク：https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. 『馬歩桩· 根と軸——站桩から身体構造に至る系統的実証と記録』

内容概要：二年以上の継続的· 体系的な馬歩桩を基礎に、日時、場所、気温、呼吸、心拍、身体発熱、股関節変化などの長期データから、外形動作から全身構造形成への過程を記録する。

完全リンク：https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. 『オーストラリア国際気功太極学院（2024–現在）』

内容概要：オーストラリア国際気功太極学院と、その身体を基盤とする武学実践の継続的発展を記録する。

完全リンク：https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. 『功夫就是生活 / Kungfu Is Life』

内容概要：站桩、太極、形意、太極双剣、閉眼丹体独立、無根歩、日常的開胯を軸に、スマートウォッチデータ、身体感覚、実例を組み合わせ、功夫が生活へ溶け込む過程を記録する。

完全リンク：http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

أستراليا في زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي

المؤلف: (هوي تشاو وو) وو هوي تشاو جيفي
تشي والتاي للكيغونغ الدولية الأسترالية الأكاديمية رئيس
بأسلوب تشيوان شينغيي من التاسع للجيل المباشر الوريث / القتالية للفنون وريث / مستقل دولي باحث تشي
بأسلوب شينغيي تشي تاي جمعية رئيس / أستراليا في زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي بوابة رئيس أستراليا في زهاو
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

مقدمة

التركيز مع ،أستراليا في زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي نقل لعملية موضوعي سجل هي المقالة هذه النظر ووجهات ،الجسدية الأحاسيس وتصحيحات ،التمرين وأسس ،التعليمي الإطار على الحفاظ على من ،هي المقتبسة الأجزاء .واتساب عبر مباشرة هونغوي تشاو الأكبر المعلم إليّ نقلها التي القتالية المعنى تغيير دون إجراؤها تم الترقيم علامات في تعديلات أو ،الأصلية المعلم كلمات ،المبدأ حيث والأدلة ،والتلميذ المعلم تجربة على بناءً الخاصة وتأملاتي رواياتي هي المقتبسة غير والأجزاء الأصلي؛ والمعلم ،تشونلينغ لي الأكبر للمعلم الكاملة التاريخية للسلسلة بالنسبة .الشخصية والممارسة ،المادية المقالة هذه تركز أستراليا؛ في المتجذر تشيوان شينغيي انظر ،الأسترالي والنقل ،هونغوي تشاو الأكبر والتلميذ المعلم بين والمباشرة الملموسة التعاليم تسجيل على.

I. تشي بأسلوب شينغيي وأساس السلالة أصول

هذه في المذكورة القتالية النظر ووجهات ،الممارسة وتذكيرات ،التعليمي والإطار ،التمرين أسس أما واتساب؛ عبر الأخرى تلو واحدة إليّ أرسلها التي الأصلية المعلم كلمات من جميعها تأتي المقالة تم فقد ،الأسترالي الاندماج وعملية ،التدريب من الشخصية والرؤى ،السلالة تنظيم ذلك في بما ،الباقي هو هونغوي تشاو الأكبر المعلم فإن ،والتلميذ المعلم نسب لسلسلة وفقًا .الخاصة تجاربي من تجميعه التاسع المباشر الوريث وأنا ،تشي بأسلوب تشيوان لشينغيي الثامن الوريث.

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.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

توريثه تم وقد ،خبي ،شنتشو من لاونينغ لي السيد إلى تشي بأسلوب تشيوان شينغيي أصل يرجع بنصف تشيوان بينغ" بـ مشهور وهو .ييتشاي تشي السيد قبل من متميز نظام في وتشكيله وتطويره خاص تأكيد مع ،"عائق دون القاسي والتقدم القاسي الضرب" على التركيز مع ،"العالم يهزم خطوة شينغيي بين فرق أكبر أن غالبًا يقول المعلم كان .والوضعية الجسد ووحدة المتكاملة دانتيان قوة على التوليد على جوهريًا تحتوي والنهاية البداية حركات أن في يكمن الأخرى والفروع تشي بأسلوب بحركة ؛"التقنيات" من بدلاً "القوة مسار" خلال من يضرب إنه .الخمسة للعناصر المتبادل والتفاعل يدرب تشي أسلوب" :غالبًا يقول كان .مفككًا إجراءً تكون أن من بدلاً ،المتكاملة القوة تخترق ،واحدة على فقط يعتمد ولا ،يدين كله الجسم يصبح ،واحدة بحركة الأطراف؛ مفاصل لدفع الجذر مفاصل ممارستي سنوات مر على بعمق فهمته الذي الاقتباس هو هذا "."التأرجح في الذراعين.

لي بأسلوب شينغيي تشي تاي ونظام تشونلينغ لي الأكبر المعلم

شخصية هناك كانت ،وراءه وما الشرقي الشمال نحو تشي بأسلوب تشيوان شينغيي انتشار عملية في المعلم ،"الشرقي الشمال في الإلهية القوة ملك" — والمستقبل الماضي بين جسر بمثابة كانت رئيسية المقالة هذه في النقل لسلالة الحاسم المؤسس يعد الذي ،تشونلينغ لي الأكبر.

1. تشونلينغ لي :الاستثنائي واللقاء الحياة

والانصباب ،السل من عانى طفولته فمنذ الحظ؛ بسوء محفوفة الأكبر للمعلم المبكرة الحياة كانت بأستاذه التقى ،هاربين في ،العشرين القرن أربعينيات في .الأخرى الأمراض من والعديد ،الجنبي تشي بأسلوب تشيوان وشينغيي "شانشي من تشي تاي طريقة" إليه نقل الذي ،يونغوي يانغ ،الأول. غضون وفي ،أشهر ستة بعد تدريجيًا حالته تحسنت ،والخارجية الداخلية الزراعة من النظام هذا بفضل في وشرع ،القتالية للفنون تمامًا مكرسًا جعلته الموت من الهروب في التجربة هذه .تمامًا تعافى عام عقد من لأكثر الشاقة الممارسة من طريق.

2. والابتكار التكامل

لشينغيي القاسي والتقدم القاسي الضرب دمج لقد .بالوراثة تشونلينغ لي الأكبر المعلم يكتف لم النهاية في قام ،البحث من عقود مدى على .شانشي من تشي لتاي المرن التوجيه مع تشي بأسلوب الوزن ذات والخطوة المنخفضة الأوضاع على أكد ،الهياكل في .الخاص القتالي نظامه وتقطير بتحسين متكاملة قوة نظام يشكل مما ،الداخلية القوة اختراق لتعزيز الأطراف وثني التفاف باستخدام ،الواحد الجسم من السفلي الجزء قوة لتقوية منخفضة هياكل التقنية خصائصه تضمنت .الستة للتناغمات،

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

الوحدة على تؤكد وقوة ،ودو رن الطول خطوط وفتح المفاصل لتليين واحد وزن ذات وخطوة كله للجسم مرنة قوة يشكل مما ،الثلاثة الداخلية والتناغمات الثلاثة الخارجية للتناغمات الديناميكية.

3. الكامل الخمسة الأجزاء نظام

وبناء ،شينغيي تشي تاي — الأساليب من مجموعات خمس النهاية في تشونلينغ لي الأكبر المعلم أنشأ يعرف أصبح فريد قتالي نظام لتشكيل — وغيرها ،عشر الاثني دان وطرق ،الخمسة العناصر أساس للبحث تشيوان شينغيي ممارسة" مفادها قتالية فلسفة واقترح ."لي بأسلوب شينغيي تشي تاي" باسم "الداخلية الممارسة" على التركيز مع ،"شينغيي قوة عن للبحث تشي تاي وممارسة ،تشي تاي قوة عن التغييرات كتاب لمبادئ وفقًا الخمسة العناصر وتفاعل وتوليد وبانغ يين توازن تطبيق وعلى ،كأساس.

يلي كما هي الخمس الأساليب تفاصيل:

(1) الأوضاع أساليب

التغذية جوانب من كلاً تشمل والتي ،لي بأسلوب شينغيي تشي تاي لنظام الأساسية الطريقة هي هذه القوة وتحقيق ،والخارج الداخل وربط ،الأساس وتقوية ،الجذر زراعة على التركيز مع ،والتدريب ،الأوضاع تصميم في .اللاحقة الأساليب لجميع الأساس وضع وبالتالي ،عظيمة قوة وتوليد ،المتكاملة النية أن على التأكيد مع ،الداخلية القوة اختراق لتعزيز الأطراف التفاف حركات لي أساليب تستخدم على تشونلينغ لي الأكبر المعلم ركز .القوة إلى يصل وتشي ،تشي إلى يصل والشكل ،الشكل إلى تصل بمرور .دانتيان إلى تشي وإسقاط الطريق مع المتوافق التنفس على التركيز مع ،"الداخلية الممارسة" هو وهذا الحجر؛ أو الحديد مثل ،طبيعي بشكل العظام قوة وتظهر ،النخاع في تشي يتكثف ،الوقت الأساس تقوية خلال من ،ذلك على علاوة .الداخل إلى تخترق التي القوة — العظام قوة تدريب على قادرة ،كله الجسم حول واقية طبقة يشكل فإنه ،وفائرًا ممتلئًا تشي يصبح عندما ،الأصل وتغذية الخارجية القتالية الفنون طريق عن جوهريًا يختلف وهذا .غريزي بشكل الخارجية الضربات مقاومة الضربات تحمل على فقط والعضلات الجلد تدرب التي.

(2) الخمسة العناصر أساس بناء

تشمل .أساسيًا تدريبيًا محتوى وتشكل لي بأسلوب شينغيي تشي لتاي الخمسة الأساليب إحدى هذه الإغلاق وممارسات ،الخمسة العناصر ربط وقبضة ،الخمسة العناصر صحة قبضة التعليمية المواد ،هذه تتوافق .الصحة وتعزيز العلاج ومبادئ ،الممارسة وطرق ،والحركة الوضعية متطلبات إلى بالإضافة محاذاة بهدف ،تشي بأسلوب المتسارع التعليم إطار من الخمسة العناصر قبضة جزء مع تمامًا الطريقة زوان ،(السحق) بينغ ،(الانقسام) بي — الخمس القبضات خلال من الداخلية الأعضاء مع التنفس

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

الأساسي الجسدي والشكل مستقيم هيكلي هيكل لتأسيس — (العبور) وهينغ ،(الرمي) باو ،(الثقب) دانتيان لتثبيت.

(3) عشر الاثني دان طرق

دان طريقة عشرة اثنتي من وتتكون ،لي بأسلوب شينغيي تشي لتاي الخمسة الأساليب إحدى هذه، وتأرجح ،الضفدع وقفز ،النسر واصطياد ،التنين ولف ،القرد وقفز ،الحصان ودوس ،النمر وثبة :تشمل بـ مصحوبة ،الدجاج ونقرة ،السنونو وطيران ،السمان وقلب ،الدب وصدم ،الأفعى والتواء ،البحر عقاب مع ،الطبيعة ظواهر مع عشر الاثني دان طرق تتوافق .عشر الاثني دان طرق عن المختصرة الرسالة الثابتة الأشكال من والانتقال ،المتكاملة القوة وتغيرات الفقري العمود وإغلاق فتح تدريب على التركيز والدم تشي دوران ويعزز رشيقًا الجسم يجعل مما ،الديناميكية الحركات إلى.

(4) تشيوان شينغيي تشي تاي

تاي مخطط التعليمية موادها تشمل .لي بأسلوب شينغيي تشي لتاي الخمسة الأساليب إحدى هذه لتسلسلات المصور والدليل ،تشيوان شينغيي تشي تاي أوضاع أسماء وسجل ،تشيوان شينغيي تشي "والقلب ،والثقب ،والهبوط ،الرفع" النموذج هذا يدمج .شكلاً 181 بإجمالي ،تشيوان شينغيي تشي تاي الحركات تكون أن يتطلب مما ،تشي لتاي "والدفع ،والضغط ،والدر ،الصد" مع تشي بأسلوب لشينغيي ،باستمرار الجذر هي "دانتيان هبوط قوة" تكون ،داخليًا بينما ،تشي تاي مثل ومستديرة ناعمة الخارجية التطبيق قوة إلى الداخلية المتكاملة القوة من للانتقال كامل نظام إنه .والقدمين اليدين مخترقة العملي.

(5) بالكامل الجسم قوة تدريب

تدريب الرسمي محتوياتها جدول يسمي .لي بأسلوب شينغيي تشي لتاي الخمسة الأساليب إحدى هذه لقوة الكبيرة الديناميكية الثمانية الأوضاع تدريب منهجية :الرئيسية محتوياتها تشمل .بالكامل الجسم قوة قوة ممارسة في تجاوزها يجب التي الثلاث والعقبات الشريكة؛ الفعل ردود تدريب في بالكامل الجسم على الطريقة هذه تركز .بالكامل الجسم قوة تدريب ووظيفة لي؛ بأسلوب شينغيي تشي لتاي الضرب لي الأكبر للمعلم القتالي المطلب وتجسد ،العملية والقوة ،القبضة وأشكال ،الأوضاع بين الربط ككل والقتال التدريب" في المتمثل تشونلينغ".

4. العميق والتأثير الأساسية الفلسفة

الداخلية الزراعة" لـ ممارسًا أيضًا كان بل ،للملاكمة مصلح مجرد تشونلينغ لي الأكبر المعلم يكن لم إلى يدعو كان ."والروح للحياة المزدوجة والزراعة ،والتدريب التغذية بين والجمع ،المتزامنة والخارجية

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

تدريب في الأوتار وتحويل النخاع غسل وإكمال ،التنفس توجيه خلال من الأصل وتغذية الأساس تقوية القوة ملك" لقب أيضًا أكسبه بل ،فحسب الخطيرة أمراضه النظام هذا يشفِ لم .منخفض هيكل ذي بل ،منهجي بشكل الخمسة الأساليب بتنظيم فقط يقم لم .تلاميذه بين "الشرقي الشمال في الإلهية النظام لهذا سمح مما ،هونغوي تشاو الأكبر المعلم ذلك في بما ،الخلفاء من سلسلة بتدريب أيضًا قام البلاد أنحاء جميع وفي شنتشن إلى الشرقي الشمال من بالانتشار.

نظام بفضل أنه إلا ،تشونلينغ لي الأكبر المعلم إشراف تحت مباشرة أبدًا أدرس لم أنني من الرغم على ،هونغوي تشاو الأكبر المعلم من بالكامل الموروثة القتالية والفلسفة ،التعليمية والأساليب ،التدريب ما ،المعنى بهذا .منهجي بشكل لي بأسلوب شينغيي تشي لتاي العام الهيكل تعلم على قادرًا أصبحت النظام بل ،هونغوي تشاو الأكبر للمعلم الشخصية الملاكمة أساليب فقط ليس أستراليا في اليوم أنقله تشونلينغ لي الأكبر المعلم وأسسه نظمه الذي الكامل.

العباءة ونقل هونغوي تشاو الأكبر المعلم

،شنتشن إلى وانتقل العباءة ورث ،تشونلينغ لي الأكبر للمعلم المباشر التلميذ ،هونغوي تشاو السيد ،المسلحة والشرطة ،الخاصة والشرطة ،للجيش القتالية للفنون كمدرب عديدة لسنوات خدم حيث القتال في عمليًا وتحققًا ،واضحة نسب وسلسلة ،أدلة علمها التي الملاكمة امتلكت .العام الأمن وقوات.

وإحداثيات لغات بعشر الأدبيات على فقط يعتمد لا أستراليا في تشيوان شينغيي من سلالتي تجذر إن على أستاذي لي تركها التي الأصلية الكلمات على أيضًا بل ،العالمية الأكاديمية البيانات قواعد في تشيوان شينغيي من التاسع للجيل مباشر كوريث رسميًا هونغوي تشاو الأكبر المعلم قبلني .واتساب لوحين يدي في شخصيًا المعلم وضع ،2025 يناير وفي ،2024 نوفمبر في شنتشن في تشي بأسلوب تاي جمعية رئيس"و "أستراليا في زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي بوابة رئيس" عليهما محفور ماديين تم ،وأستراليا كونغ وهونغ شنتشن إلى الشرقي الشمال من ".أستراليا في زهاو بأسلوب شينغيي تشي عظامه في الفن وصاغ ،حياته طوال مطلق بتفانٍ شينغيي المعلم مارس .أخيرًا النقل سلسلة تأسيس حياة وعشت ،الداخلية القوة وزرعت ،الدان وزرعت ،حياتي طوال شينغيي مارست لقد" :مرة ذات قال .ندم بلا هذه القوة الداخلية — لن أستبدلها بأي مبلغ من المال." هذه الكلمات تذكرتها دائمًا.

II. الإطار التعليمي المتسارع بأسلوب تشي شينغيي والأساسية الأساليب

انتقل قد كان والذي ،تشيوان شينغيي لنقل المتسارع التعليمي المنطق من مجموعة المعلم لدى كان بفهم أولاً أيضًا الطلاب تعلم تشي أسلوب من سنًا الأكبر الأجيال كانت الطريقة؛ بنفس جيله في سبعة في الخمسة العناصر قبضة" :تعليمه في صراحةً صرح .الاختلافات مع تتعامل ثم ،الأساسيات

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

فقط هو الجوهر أيام؛ سبعة في شينغيي تشي لتاي بانجن ،أيام سبعة في عشر الاثنا الحيوانات ،أيام لقبضة السبعة الأيام إن قال ".للإطارات الدقيقة التفاصيل في التفتيش وليس ،الهيكلي الهيكل فهم ،واحدة وضعية ذات ثابتة إطارات :والثاني الأول اليومان" :الترتيب هذا تتبع أن يجب الخمسة العناصر اليومان دانتيان؛ وتثبيت ،الكتفين واسترخاء ،الفقري العمود لهبوط الأساسي الجسدي الشكل عن بحثًا والثقب ،للكبد والسحق ،للرئتين الانقسام — المقابل التنفس مع قبضة كل مطابقة :والرابع الثالث :والسادس الخامس اليومان للإطلاق؛ وزفير ،للجمع شهيق — للطحال والعبور ،للقلب والرمي ،للكلى اليوم اليد؛ إلى دانتيان من القبضة قوة انتقال وتجربة ،الفردية الأشكال في متكرر بشكل المشي أن ضمان مع ،بسلاسة بأكمله التسلسل وإكمال ،الخمسة العناصر قبضة أشكال وتوصيل ربط :السابع تكوين للعقل يمكن ،الممارسة بعد" :المعلم وأكد ".الإغلاق إلى الافتتاح من أبدًا دانتيان تترك لا النية العضلية الذاكرة تكوين النّبي؛ التوجيه إلى بالإضافة الثابتة الأشكال تكرار هو الجوهر .واضحة صورة تشيوان يي من كل في شائعة تصور تدريب طريقة وهو ،واحد وقت في يحدث الذهنية والصور ."وشينغيي

.تقنية كل في التعمق الضروري من ليس" :عشر الاثني للحيوانات السبعة الأيام عن أيضًا المعلم قال مع ،اليوم في شكلين إتقان .حيوان لكل الفريدة المركزية القوة فهم هي المتسارع التعليم طريقة صعود ،المثال سبيل على .البراقة الخارجية الحركات من بدلاً ،الحيوان وجوهر روح تقليد على التركيز مع أيضًا نسق .النسر وسرعة الدب وهبوط ،الحصان وشراسة القرد ورشاقة ،النمر وهبوط التنين بعد .القوة إطلاق عند وازفر ،دانتيان إلى تشي وإنزال الرفع عند استنشق ،شكل لكل البطني؛ التنفس ."شكل لكل القوة ومسارات الجسم أشكال تصور للعقل يمكن ،عشر الاثني للحيوانات السبعة الأيام المتكررة الممارسة على خاصًا تركيزًا تضع عشر الاثني تشي أسلوب حيوانات أن التحديد وجه على ذكر الفقري العمود وإغلاق فتح تدريب أساس هما الهابط والنمر الصاعد التنين ."النمر"و "التنين" لشكلي طبيعي بشكل الأخرى العشرة تتوالى ،تمامًا الشكلين هذين إتقان بمجرد .المتكاملة القوة وتغيرات.

الأوضاع ممارسة اندماج هو بانجن" :المعلم كتب ،شينغيي تشي تاي لبانجن السبعة الأيام بخصوص تاي واسترخاء ونعومة شينغيي هبوط قوة بين واحد وقت في ويجمع ،البطيئة والأشكال الأساسية ،الأولى الثلاثة الأيام في .بالكامل الجسم ودم تشي وتنظيم دانتيان لتثبيت تحديدًا مخصص وهو .تشي ،مركزيًا العصعص على والحفاظ ،المرفقين وخفض الكتفين إرخاء مع ،بانجن بوضعية تمسك ،بانجن روتين عبر ببطء امشِ ،التالية الثلاثة الأيام في .مستمر بشكل دانتيان تنفس على والحفاظ في .الوقت طوال الأطراف لدفع البطني دانتيان باستخدام ،وطول بعمق وتنفس ،شديد ببطء متحركًا أن للمرء ويمكن ،الحركة أثناء دانتيان يتشتت لا بحيث البطيء والشكل الوضعية ادمج ،السابع اليوم يستمر الذي المتسارع المنطق هذا جوهر" :المعلم لخص ".مغمضتان وعيناه بأكمله التسلسل يتذكر تعتمد .الجذر هو لدانتيان البطني التنفس أن بل ،للتقنيات الرائعة الطبيعة ليس يومًا وعشرين واحدًا

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

تشغيل إعادة للعقل يمكن ،مغمضتان وعيناك ،الممارسة بعد لذلك ،النفس على الحركات جميع بالكامل النفس ومسار الحركات."

الممارسة من عام بعد": عام بعد الممارسة حالة لتلخيص للغاية عميقًا قولًا مرة ذات المعلم استخدم، بحرية التصرف العيون؛ توجد مكان كل في ،الأيدي توجد مكان كل في ،دانتيان يوجد مكان كل في المثانة بين الصغير التجويف ذلك إدراك فقط للمبتدئين يمكن": أكثر هذا فكك وقد ."للقلب وفقًا في الطول خطوط تكون ،الممارسة من عام بعد ."ثابتة بنقطة دانتيان حراسة" هو وهذا والمستقيم؛ ويستجيب ،واحدًا جزءًا حرك .تشي يستقبل أن وجلد وعظم وتر لكل ويمكن ،مفتوحة بالكامل الجسم دون — الخصر لف ،الكتف أدر ،القدم ضع ،اليد ارفع .واحد وقت في بالكامل للجسم دانتيان تشي الأربعة الأطراف إلى أيضًا ينتشر أن ويمكن العمق في طبيعي بشكل تشي يتجمع ،عمدًا النفس إنزال. لذلك ،الأصل ونفس الجذر نفس من الجسم تشي البطن؛ أسفل في النقطة تلك في محصورًا يعد لم تخفف بانجن من الثمانية الأحرف لوضعية اليومية الممارسة .دانتيان يوجد مكان كل في إن نقول تشي .السفلي الموقد قاعدة وتثبت ،ورن تشونغ طول خطوط وتفتح ،الحوض تجويف وتفتح الكتفين بالوحدة الشعور هذا يعطي مما ،الجسم تغيرات مع يتدفق أن يمكن بل واحد بمكان مقيدًا يعد لم الكاملة."

يوم ذات المعلم لي قال .المعلم مرجع عن أبدًا ممارستي أفصل لم ،أستراليا في أنني من الرغم على بل ،طريقه أكرر أن مني يرد لم ."أملي أنت !بالتأكيد علي تتفوق سوف جيدًا؛ تتدرب أن يجب": بعمق أستراليا في تدريبي في دائمًا استخدمت ،لذلك .أساسه على قبله أحد يسلكه لم طريقًا أشق أن جوهر وأختبر ،العظمي كالهيكل المعلم نقلها التي وبانجن ،عشر الاثني والحيوانات ،الخمسة العناصر مما ،أستراليا في المستوية غير والأرض ،والصخور ،والرمل ،البحر نسيم في وتكرارًا مرارًا السلالة هذه في حقًا مطبوعة طريقة بل ،الورق على تعليمية نظرية مجرد ليس بأكمله الإطار أن يضمن الأرض.

III. مبادئ التدريب الطويلة والممارسة

التنفس على أركز ،أستراليا في الوقوف وتمارين تشي وتاي شينغيي لفنون الطويلة ممارستي في بحساسية أشعر ولم ،الدانتيان على عمدًا ذهني أركز لا .التدريب في والتدرج الجسم وتناسق الطبيعي أساسًا هونغوي تشاو الأستاذ علمني .الدانتيان في واضحة ببرودة أو السفلية المنطقة في مفرطة صياغتي من فهي المطولة الشروح أما .وبتشات عبر قصيرة ورسائل العملي وبالعرض شفهيًا حرفيًا الأستاذ كتبها طويلة نصوصًا وليست ،وتأملاتي.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

IV. إطار حدود الأيام الواحد والعشرين

بعد العقل في واضحة صورة تشكيل" :حذرني .المتسارع الإطار تطبيق نطاق على مرارًا المعلم أكد فقط تخدم والعشرون الواحد الأيام .حقيقية مهارة اكتساب وليس ،دخول ذاكرة تكوين هو أيام سبعة سنوات يتطلب التحييد وقوة الحقيقية الداخلية القوة إنتاج دانتيان؛ تشي إحساس وإيجاد الإطارات لحفظ إطلاق في تتعجل لا أساسية؛ ذاكرة مجرد هو القصير المدى .الأشكال وتفكيك الأوضاع ممارسة من بقوة والضرب القوة."

الكثير .الجسدية بالأحاسيس التمسك تجنب خاص بشكل الحساسين الأشخاص على يجب" :قال كما .دانتيان في الانتفاخ أو والخدر والحرارة البرودة بأحاسيس بسهولة يتعلقون شينغيي ممارسي من إلى يؤدي مما ،البطن وشد النفس حبس إلى ذلك من بدلاً يقودهم الأحاسيس لهذه المتعمد السعي عندما تطاردها لا طبيعية؛ تكون دعها ،الأحاسيس تأتي عندما .الوقت بمرور جسدي وضرر تشي ركود المحكم الإمساك على وليس ،الاسترخاء على بانجن مرحلة تركز .تذهب عندما بها تتعلق ولا ،تظهر النهج البطن؛ على والحفاظ النفس حبس ببساطة السهل من ،بانجن من السبعة الأيام خلال .بدانتيان تكون أن ينبغي لا .بالكامل الجسم استرخاء على الحفاظ مع دانتيان إلى تشي إنزال هو الصحيح يمنعه التصلب تشي؛ يغذي ما هو الاسترخاء .متصلبة والخصر والصدر الكتفين."

اختصارًا ليس إنه .والعشرين الواحد الأيام لإطار أهمية الأكثر الحد المعلم من التذكيرات هذه تشكل أدركت ،أستراليا في ممارستي في .صحيحة بداية نقطة إلى يؤدي الأساس لبناء طريق بل ،للإتقان نفسه الممارسة أساس هما المعلم عليهما أكد اللذين "الوعي"و "الاسترخاء" أن وتكرارًا مرارًا أيضًا الصحيحة المبادئ فإن ،سريعة نتائج عن يبحث أو بالأحاسيس المرء يتعلق أن بمجرد بيئة؛ أي في .حتمًا ستتشوه

V. القتالية الفنون حول نظره ووجهات السلالة وطابع روح

.بعمق متجذرة وشخصية وطنية روحًا أيضًا حملت بل نفسها؛ الأساليب على المعلم تعاليم تقتصر لم من العديد تلقيت ،الجنوب إلى الشمال من وحدها تقف حقيقية بمهارة" :تعليمه في مرة ذات قال الولايات من كبيرة عروض ذلك في بما ،كونغ هونغ في تدريسي فترة خلال أخرى دول من العروض التقليدي الفن هذا أن بعمق أعرف .رأسي مسقط في بحزم متجذر قلبي .أبدًا أتأثر لم .المتحدة التلاميذ وتعليم الطريق لنقل البلاد في أبقى أن فقط وأتمنى ،الصينيون أسلافنا تركه كنز هو الوطني وعظيمًا شامخًا الوقوف الصين؛ في نشأت ،الصين في ولدت" :مرة ذات قال ."الصيني لشعبنا إياه تاركًا

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

لنا جيدة بيئة يوفر مما ،وسلمي مستقر بلدنا ،اليوم .ثمين والوطني الصادق القلب هذا .النزاهة مع واستقبال للزراعة الفرصة لدينا ،هذا بفضل .الوطني الفن لمواصلة التلاميذ ونقبل بسلام لنمارس الجميع احترام يستحق والعميق البسيط الشعور هذا — لبلدي الصادق دعمي .بسلام الطلاب!"

للممارسة حياتك كرست ،هاربين من بدءًا" :قائلاً ،القتالية الفنون ممارسة صعوبات المعلم رثى كما وتجذير ،تشي لتغذية النظام هذا .وشينغيي تشوانغ هيكسيانغ مثل الوطنية التقليدية للفنون الشاقة التقليدية القتالية فنوننا .الصينيين أسلافنا من الأجيال تناقلته شيء هو الداخلية المتكاملة والقوة ،النفس الأخلاقية والقاعدة الذات تهذيب مبادئ على تحتوي بل والقوة؛ النفس عن للدفاع مهارات مجرد ليست عشرة اثنتي من أكثر حتى أو عدة ممارسة ،عامًا ثلاثين من أكثر من بدءًا" :أيضًا قال ".الصيني للشعب العديد .اليوم أحد يمتلكه ما نادرًا المثابرة من النوع هذا — انقطاع دون يوم بعد يومًا ،اليوم في مرة باحثين ،متقطع بشكل ذلك يفعلون الصحة أنظمة ويمارسون الملاكمة يتعلمون الذين الأشخاص من تشي وتغذية والعظام الأوتار تصلب من الطويلة السنوات تحمل على قادرين غير ،سريعة نتائج عن بشكل يمكنهم لا لذلك ،بالكامل أجسادهم في العكر تشي طرد يتم ولا ،مضطربة عقولهم .البدائي كعمود الشمس برؤية الإحساس تجربة عن ناهيك ،والصفاء الداخلي الفراغ حالة إلى الوصول طبيعي وحلو نقي كشيء الماء تذوق أو تشي من."

اليوم الناس معظم" :بحدة المعلم لاحظ ،اليوم القتالية الفنون لعالم المجزأة الحالة بخصوص من كثير .القتالي والتطبيق الصحة على الحفاظ بين ويفصلون ،الخارجية الأشكال فقط يمارسون يمارسون أو ،شينغيي روتين فقط يمارسون أو ،للتسلية تشي تاي أشكال ببساطة يمارسون الناس نطاق على تشوانغ هيكسيانغ مارست شبابك في ،مثلك ،الذين هم قلة .للصحة الإرشاد تمارين فقط وتخزين للتجذير بجد شينغيي زراعة في عقودًا قضيت ثم ،الجسم في الوخز نقاط جميع لفتح واسع تغذية — المسارين كلا واحد وقت في يزرعون الذين أولئك .أيضًا وباغوا تشي تاي دمج مع ،القوة لديهم الناس معظم .للغاية نادرون — المتكاملة القوة لتوليد دانتيان وإنزال الطول خطوط لفتح تشي طبيعي بشكل يمكنهم لا لذلك ،مثبت غير سفلي جسم أو ،الأعلى إلى يطفو تشي مع فارغ داخل إما السكون في صاعقة قوة تخزين على القدرة أو ،والحرارة للبرد النفاذ عدم من مستواك إلى الوصول."
وحدة إلى يصلون من هم قليلة قلة الخاصة؛ تحيزاته منهم لكل والجنوب الشمال ممارسو" :كتب كما ،والتقنيات الغاشمة القوة على تؤكد الشمالية الخارجية القتالية الفنون من العديد .والسكون الحركة مع ،المدى القصيرة والضربات المرونة على الجنوبية الأساليب تركز ما غالبًا دانتيان؛ تشي زراعة وتهمل المدى طويلة الهادئة الزراعة أو الطول خطوط توجيه تستكشف ما ونادرًا ،الموضعية القوة على التركيز الخارجي التطبيق"و "الداخلية التغذية" بين واسع نطاق على الجانبين كلا يفصل .ويانغ يين لتنسيق".
،الداخلية العائلية للفنون التجذير وقوة ،الهادئ العمل خلال من الوخز نقاط فتح دمجت من وحدك أنت ثمانية اقتراب مع حتى وحدة؛ في والخارج الداخل وصهر ،واحد كل في لشينغيي الداخلية والقوة ،أشخاص لا ،يُرى ما نادرًا المزدوجة الزراعة من النوع هذا .قاعدتك زعزعة يمكنهم."

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

النقل وأدلة، السلالة نظام أولاً نظمت لقد .أستراليا في تلاميذ وقبول مدرسة فتح في بعد أتعجل لم، على للبحث قابلة أدبية إحداثيات أنشأ مما ،لغات بعشر إلكترونية وثائق في الشخصي التجريبي وتدريبي والفهرس ،(تروف) الأسترالية الوطنية المكتبة مثل الدولية التحتية البنى خلال من الطويل المدى ودمج الكاملة الأصول على أستراليا في المتجذر تشيوان شينغيي يركز .(كات وورلد) العالمي الجماعي الممارسة وتصحيحات ،التعليمي الإطار على الحفاظ على المقال هذا يركز بينما ،الخارج في الأدب، زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي نقل أرشيف يشكلان ،معًا .المعلم نقلها التي القتالية النظر ووجهات .أستراليا في

شيئًا فعلت لكني ،"البلدان من العديد بعروض أبدًا أتأثر لم" إعلانه في المعلم نزاهة تكرار أستطيع لا للاسترجاع قابلة سماوية خريطة إلى زهاو بأسلوب تشيوان شينغيي نسب تحويل :الخارج في آخر عالميًا .كما حافظ على المعلم وطنه، على أحافظ إحداثيات الأدب — بحيث شخص، أي في بلد، .للتتبع ومصدر للدخول باب له سيكون "تشيوان شينغيي" عن يبحث

لشينغيي الميداني التدريب وسجلات، والتلميذ المعلم وسلسلة، الكاملة التاريخية السلالة تنظيم تم على المقال هذا يركز أستراليا؛ في المتجذر تشيوان شينغيي في منهجي بشكل زهاو بأسلوب تشيوان واتساب عبر مباشرة المعلم علمها التي الممارسة وتصحيحات الشفهي النقل على الحفاظ يكمل. .المتبادل للتحقق قابل نقل أدب ويشكلان، البعض بعضهما ويؤكدان الاثنان

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

VI. ممارسات الإغلاق اليومية الأساسية

لمدة عينيك إغلاق مع بهدوء اجلس ،الممارسة من يوم كل بعد": لي النهائية المعلم تعليمات كانت سيقوي هذا .النفس ومسارات اليوم ذلك في مارستها التي الأشكال متذكرًا ،دقائق خمس إلى ثلاث لتبديد البطن أسفل بتغطية وقم الحرارة لتوليد يديك افرك ،الممارسة بعد .أسرع بشكل الذهنية الصور الجسدية للأحاسيس الحساسة بنيتك يناسب ما وهو ،دانتيان ودم تشي وموازنة البارد تشي."

قف ،التمرين بعد :مستمر روتين إلى هذه الإغلاق ممارسة حولت ،أستراليا في اليومية ممارستي في عينيك إغلاق مع بهدوء اجلس ثم طبيعته؛ إلى تدريجيًا بالعودة للتنفس للسماح طبيعي بشكل اجلس أو ومسارات ،الوزن وتحولات ،اليوم ذلك في مارستها التي الأشكال متذكرًا ،دقائق خمس إلى ثلاث لمدة للجسد يسمح مما ،للحظة برفق البطن أسفل بتغطية وقم الحرارة لتوليد يديك افرك ،وأخيرًا النفس؛ عن تبحث لا بأكملها الإغلاق عملية .اليومية الحالة إلى الممارسة حالة من بسلاسة بالانتقال والعقل يومًا ذلك تكرار .النفس حبس تطيل ولا ،تشي ترفع ولا ،عمدًا النفس على تضغط ولا ،خاصة أحاسيس نهاية نقطة لها تدريب جلسة كل أن أيضًا يضمن بل ،دانتيان تشي آلية تثبيت في فقط يساعد لا يوم بعد واضحة ومراجعة.

طويلة زراعة بل ،قتالية مهارة مجرد ليس تشيوان شينغيي أن أفهم جعلتني ومثاله المعلم تعاليم التعليمي والمنطق ،الممارسة مبادئ .القلب وحماية ،المتكاملة والقوة ،والتجذير ،تشي لتغذية المدى التي الأصلية الكلمات من أساسي بشكل تأتي المقالة هذه في المحفوظة القتالية النظر ووجهات تجاربي مع المحتويات هذه تجميع هو فعلته ما واتساب؛ عبر الأخرى تلو واحدة المعلم لي أرسلها تشاو الأكبر المعلم فإن ،للسلالة وفقًا .الأدب نشر وعمل ،النقل وأدلة ،أستراليا في الخاصة التدريبية لا ،لي بالنسبة .التاسع المباشر الوريث وأنا ،تشي بأسلوب تشيوان لشينغيي الثامن الوريث هو هونغوي إذا ما على بل ،القصير المدى على أعلمهم الذين التلاميذ عدد على ولا ،الألقاب على السلالة تركيز يقع حياته طوال المعلم زرعه ما بدقة وأنقل ،التعاليم على وأحافظ ،وأسجل ،أمارس نفسي أنا كنت .إذا، السجل لهذا يمكن ،المصدر هذا عن أستراليا في اللاحقة الأجيال أو التلاميذ رفاق سأل ،المستقبل في فارغًا؛ اسمًا ليس الجنوبي الكرة نصف في زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي :شهادة بمثابة يكون أن والأدب ،والتدريب ،المادية الأشياء خلال من السلالة هذه على وحافظ بالفعل استحوذ قد ما شخص. النقلي السجل لهذا كتابتي ومعنى ،التاسع الجيل من كتلميذ واجبي هو هذا.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

الملحق: أدلة النقل والمصادر الأدبية

1. الرسمية التلمذة: كوريث هوي تشاو وو رسميًا هونغوي تشاو الأكبر المعلم قبل ،2024 نوفمبر في شنتشن في تشي بأسلوب تشيوان شينغيي من التاسع للجيل مباشر.
2. المادية اللوحات: هوي تشاو وو إلى شخصيًا هونغوي تشاو الأكبر المعلم سلم ،2025 يناير في رئيس"و "أستراليا في زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي بوابة رئيس" عليهما محفورين لوحين أستراليا في زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي جمعية".
3. السلالة صورة: تشاو ووو ،وينفي لين الأكبر والمعلم ،هونغوي تشاو الأكبر للمعلم جماعية صورة (تم التقاطها في شنتشن في 29 ديسمبر 2007).
4. الصلة ذو الأدب: أستراليا في المتجذر تشيوان شينغيي.
5. الدائمة السجلات: تم إنشاء معلومات النقل المتعلقة بهذا المقال على للبحث قابلة كأرشيفات ذلك في بما الأكاديمية التحتية البنى خلال من الطويل المدى ORCID، وتروف ،ووورلد كات.
6. المنقولة المعلم كلمات فترة: المبادئ الممارسة ،وتصحيحات الأحاسيس الجسدية ،ووجهات النظر 2024 من الفترة تغطي واتساب عبر هونغوي تشاو الأكبر المعلم نقلها التي القتالية إلى 2026.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

التجريبية والسجلات الصلة ذو القتالي الأدب :الملحق

بأسلوب تشيوان شينغيي ونقل ،زهاو بأسلوب شينغيي تشي تاي بسلالة مباشرة مرتبط التالي الأدب في المسجلة للمؤلف المدى طويلة القتالية التجريبية والسجلات ،الأسترالية الاندماج وممارسات ،تشي متقاطعة مراجع بمثابة تكون أن ويمكن ،المقالة هذه:

1. أستراليا في المتجذر تشيوان شينغيي
إلى وانتقال الأمد طويلة وممارسة تاريخية ومواد أصيلة سلالة إلى تستند وثيقة :المحتوى ملخص شنتشن عبر الصين شرق شمال من زهاو بأسلوب شينغيي تشي وتاي تشيوان شينغيي وتتبع ،الخارج المادية واللوحات التلمذة وتجارب العامة والسجلات بالصور مدعومة ،أستراليا إلى كونغ وهونغ.
الكامل الرابط: https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. أستراليا في وو هوي تشاو لجيفي الأربعة القتالية السلاسل
والتلميذ المعلم بين التقليدي والنقل الممارسة من عامًا ثلاثين من أكثر إلى استنادًا :المحتوى ملخص ووو تشن تشي وتاي غونغ تشي وتطور سلاسل أربع العمل يعرض ،الأمد طويلة الجسدية والسجلات أستراليا في تشي بأسلوب تشيوان وشينغيي وجينغوو.
الكامل الرابط: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

3. هونغوي تشاو الأكبر المعلم ،تشيوان شينغيي في معلمي
تشونلينغ لي الأكبر بالمعلم السلالة في وعلاقته هونغوي تشاو الأكبر المعلم يوثق :المحتوى ملخص، في الواردة النقل سلسلة لفهم مهم شخصي مرجع وهو ،«الشرقي الشمال في الإلهية القوة ملك» المقال هذا.
الكامل الرابط: https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

4. والرمح والسيف القبضة خلال من تشي وتاي لشينغيي الحقيقي الجوهر زراعة
والوقوف العريض والسيف والرمح والسيف للقبضة طويلة ممارسة إلى استنادًا :المحتوى ملخص، الثقل مركز انتقال ،والورك الخصر قيادة ،السفلي الجزء بنية حول متراكمة خبرات العمل يسجل، الخالية واليد الأسلحة بين المتبادل والتحقق ،الكلي التنسيق.
الكامل الرابط: https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: النسخة الصينية هي المعتمدة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

5. تشوانغ تي سان شينغيي

المحتوى ملخص: تي سان لوقفة ومخصص «القصوى القتالية الفنون» ضمن الجدول في مدرج سجل تشي بأسلوب تشيوان شينغيي في الجسم وبنية والوقوف بالتأسيس مباشرة ويرتبط ،شينغيي في.

الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. إلى الأوضاع ممارسة من وسجل منهجية تجريبية دراسة — والمحور الجذر · الحصان وضعية الجسم بنية

المحتوى ملخص: وباستخدام ،الحصان وضعية على المنهجي التدريب من عامين من أكثر إلى استناداً يوثق ،الورك وتغيرات الجسم وحرارة والنبض والتنفس والحرارة والمكان والوقت التاريخ سجلات المتكاملة الجسم لبنية التدريجي التكوين.

الكامل الرابط: https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. الأسترالية الدولية تشي وتاي غونغ تشي أكاديمية (2024–الآن)

المحتوى ملخص: تشي وتاي غونغ لتشي الدولية الأسترالية للأكاديمية المستمر التطور توثق أستراليا في الجسدية القتالية وممارساتها.

الكامل الرابط: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. Kungfu Is Life | الحياة هو فو الكونغ

المحتوى ملخص: تشي وتاي للوقوف المستمرة الممارسة من سنوات على مبني المتكلم بضمير سجل مدعوماً ،اليومي الورك وفتح Rootless Stepو العينين إغلاق مع دانتي وتوازن والسيفين وشينغيي واقعية وحالات الجسدي والإحساس الذكية الساعة ببيانات.

الكامل الرابط: http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Zhao-Stil Tai Chi Xingyi in Australien

Autor: JEFFI CHAO HUI WU (WU ZHAOHUI)
Präsident der Australian International Qigong Tai Chi Academy
Internationaler unabhängiger Gelehrter / Kampfkunst-Traditionsträger / Direkter Nachfolger der 9. Generation des Xingyi Quan im Che-Stil
Oberhaupt des Zhao-Stil Xingyi Tai Chi in Australien / Präsident der Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

Einleitung

Der vorliegende Artikel ist eine thematische Aufzeichnung des Übertragungsprozesses des Zhao-Stil Tai Chi Xingyi in Australien, mit dem Schwerpunkt auf der Bewahrung des Lehrrahmens, der Übungsgrundsätze, der Korrekturen körperlicher Empfindungen und der Kampfkunstansichten, die mir Großmeister Zhao Hongwei direkt über WeChat übermittelt hat. Die zitierten Passagen sind grundsätzlich die Originalworte des Meisters oder Anpassungen der Zeichensetzung, die ohne Veränderung der ursprünglichen Bedeutung vorgenommen wurden; die nicht zitierten Passagen sind meine eigenen Erzählungen und Reflexionen, die auf der Meister-Schüler-Erfahrung, materiellen Beweisen und persönlicher Praxis beruhen. Für die vollständige historische Kette von Großmeister Li Chunling, Großmeister Zhao Hongwei und der australischen Übertragung siehe Xingyi Quan verwurzelt in Australien; dieser Artikel konzentriert sich auf die Aufzeichnung der konkreten und direkten Lehren zwischen Meister und Schüler.

I. Ursprünge der Linie und Grundlagen des Xingyi im Che-Stil

Die Übungsgrundsätze, der Lehrrahmen, die Übungshinweise und die Kampfkunstansichten, die in diesem Artikel zitiert werden, stammen alle aus den

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Originalworten des Meisters, die er mir einzeln über WeChat gesandt hat; der Rest, einschließlich der Linienorganisation, der persönlichen Einsichten aus dem Training und des australischen Integrationsprozesses, wurde aus meinen eigenen Erfahrungen zusammengestellt. Gemäß der Meister-Schüler-Genealogie ist Großmeister Zhao Hongwei der 8. Nachfolger des Xingyi Quan im Che-Stil, und ich bin der direkte Nachfolger der 9. Generation.

Das Xingyi Quan im Che-Stil geht auf Herrn Li Laoneng aus Shenzhou, Hebei, zurück und wurde von Herrn Che Yizhai geerbt, weiterentwickelt und zu einem eigenständigen System geformt. Es ist berühmt für seinen „Beng Quan mit halbem Schritt, der die Welt besiegt“, mit Betonung auf „hartem Schlag und hartem Voranschreiten ohne Hindernis“, mit besonderem Nachdruck auf der integrierten Kraft des Dantian und der Einheit von Körper und Haltung. Der Meister sagte oft, der größte Unterschied zwischen dem Xingyi im Che-Stil und anderen Zweigen liege darin, dass die Anfangs- und Endbewegungen inhärent die Erzeugung und gegenseitige Wechselwirkung der Fünf Elemente enthalten. Es schlägt durch den „Weg der Kraft“ statt durch „Techniken“; mit einer einzigen Bewegung dringt die integrierte Kraft ein, anstatt eine zerlegte Aktion zu sein. Er sagte oft: „Der Che-Stil trainiert die Wurzelgelenke, um die Endgelenke anzutreiben; mit einer Bewegung wird der ganze Körper zu den Händen, und nicht nur die Arme schwingen.“ Dies ist das Zitat, das ich im Laufe meiner jahrelangen Praxis am tiefsten verstanden habe.

Großmeister Li Chunling und das Tai Chi Xingyi-System im Li-Stil

Im Verbreitungsprozess des Xingyi Quan im Che-Stil in den Nordosten und darüber hinaus gab es eine Schlüsselfigur, die als Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft diente – den „König der göttlichen Kraft des Nordostens“, Großmeister Li Chunling, der der entscheidende Begründer der Übertragungslinie in diesem Artikel ist.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

1. Leben und außergewöhnliche Begegnung: Li Chunling

Das frühe Leben des Großmeisters war von Unglück geprägt; seit seiner Kindheit litt er unter Tuberkulose, Pleuraergüssen und zahlreichen anderen Krankheiten. In den 1940er Jahren traf er in Harbin auf seinen ersten Meister, Yang Yongwei, der ihm die „Tai Chi-Methode aus Shanxi“ und das Xingyi Quan im Che-Stil vermittelte. Dank dieses Systems innerer und äußerer Kultivierung besserte sich sein Zustand nach sechs Monaten allmählich, und innerhalb eines Jahres war er vollständig genesen. Diese Erfahrung der Flucht vor dem Tod machte ihn den Kampfkünsten völlig ergeben und er begab sich auf einen Weg bitterer Praxis, der über ein Jahrzehnt dauerte.

2. Integration und Schöpfung

Großmeister Li Chunling blieb nicht bei der bloßen Vererbung stehen. Er integrierte den harten Schlag und das harte Voranschreiten des Xingyi im Che-Stil mit der sanften Führung des Tai Chi aus Shanxi. Über Jahrzehnte der Forschung verfeinerte und destillierte er schließlich sein eigenes Kampfkunstsystem. In den Strukturen betonte er tiefe Haltungen und den einbeinigen Schritt, indem er das Wickeln und Beugen der Glieder nutzte, um das Eindringen innerer Kraft zu fördern und so ein System integrierter Kraft der Sechs Harmonien zu bilden. Seine technischen Merkmale umfassten tiefe Strukturen zur Stärkung der Kraft des Unterkörpers, den einbeinigen Schritt zur Lockerung der Gelenke und Öffnung der Ren- und Du-Meridiane sowie eine Kraft, die die dynamische Einheit der äußeren drei Harmonien und der inneren drei Harmonien betonte und so eine federnde Kraft des gesamten Körpers bildete.

3. Das vollständige System der fünf Teile

Großmeister Li Chunling schuf schließlich fünf Methodensätze – Tai Chi Xingyi, Grundlagenaufbau der Fünf Elemente, Zwölf Dan-Methoden und andere – und bildete so ein einzigartiges Kampfkunstsystem, das als „Tai Chi Xingyi im Li-

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Stil“ bekannt wurde. Er schlug die Kampfkunstphilosophie vor, „Xingyi Quan zu praktizieren, um die Kraft des Tai Chi zu suchen, und Tai Chi zu praktizieren, um die Kraft des Xingyi zu suchen“, wobei er die „innere Praxis“ als Fundament und die Anwendung des Yin-Yang-Gleichgewichts sowie die Erzeugung und Wechselwirkung der Fünf Elemente gemäß den Prinzipien des I Ging betonte.

Die Details der fünf Methoden sind wie folgt:

(I) Haltungsmethoden

Dies ist die grundlegende Methode des Tai Chi Xingyi-Systems im Li-Stil, die sowohl Aspekte der Ernährung als auch des Trainings umfasst, mit Betonung auf der Kultivierung der Wurzel, der Stärkung der Basis, der Verbindung von Innen und Außen, dem Erreichen integrierter Kraft und der Erzeugung großer Stärke, wodurch die Grundlage für alle nachfolgenden Methoden gelegt wird. Im Design der Haltungen nutzen die Li-Methoden die Wickelbewegungen der Glieder, um das Eindringen innerer Kraft zu fördern, wobei betont wird, dass die Absicht die Form erreicht, die Form das Qi erreicht und das Qi die Kraft erreicht. Großmeister Li Chunling konzentrierte sich auf die „innere Praxis“, mit Betonung auf dem Atmen im Einklang mit dem Dao und dem Senken des Qi in den Dantian. Mit der Zeit kondensiert Qi im Mark, und die Knochenkraft zeigt sich natürlich, wie Eisen oder Stein; dies ist das Training der Knochenkraft – die Kraft, die nach innen eindringt. Darüber hinaus bildet sich durch die Stärkung der Basis und die Ernährung des Ursprungs, wenn Qi voll und sprudelnd ist, eine Schutzschicht um den gesamten Körper, die instinktiv äußeren Schlägen widerstehen kann. Dies unterscheidet sich grundlegend vom Weg der äußeren Kampfkünste, die nur Haut und Muskeln trainieren, um Schläge auszuhalten.

(II) Grundlagenaufbau der Fünf Elemente

Dies ist eine der fünf Methoden des Tai Chi Xingyi im Li-Stil und stellt einen grundlegenden Trainingsinhalt dar. Das Lehrmaterial umfasst die Fünf-Elemente-Gesundheitsfaust, die Fünf-Elemente-Verbindungsfaust, Abschlussübungen sowie die Anforderungen an Haltung, Bewegung, Übungsmethoden und Prinzipien der

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Therapie und Gesundheitsförderung. Diese Methode entspricht perfekt dem Teil der Fünf-Elemente-Faust des beschleunigten Lehrrahmens im Che-Stil, mit dem Ziel, die Atmung mit den inneren Organen durch die fünf Fäuste – Pi (Spalten), Beng (Zerschmettern), Zuan (Bohren), Pao (Werfen) und Heng (Kreuzen) – in Einklang zu bringen und eine aufrechte Skelettstruktur und die grundlegende Körperform für die Ansiedlung des Dantian zu etablieren.

(III) Zwölf Dan-Methoden

Dies ist eine der fünf Methoden des Tai Chi Xingyi im Li-Stil und besteht aus zwölf Dan-Methoden, darunter: Tigersprung, Pferdetritt, Affensprung, Drachenring, Adlerfang, Froschsprung, Seeadlerschwung, Schlangendrehung, Bärenstoß, Wachtelumdrehung, Schwalbenflug und Hühnerpick, begleitet von der Kurzen Abhandlung über die Zwölf Dan-Methoden. Die Zwölf Dan-Methoden entsprechen den Phänomenen der Natur und konzentrieren sich auf das Training des Öffnens und Schließens der Wirbelsäule und der Variationen integrierter Kraft, wobei sie von festen Formen zu dynamischen Bewegungen übergehen, den Körper beweglich machen und die Zirkulation von Qi und Blut fördern.

(IV) Tai Chi Xingyi Quan

Dies ist eine der fünf Methoden des Tai Chi Xingyi im Li-Stil. Ihre Lehrmaterialien umfassen den Abriß des Tai Chi Xingyi Quan, das Register der Haltungsnamen des Tai Chi Xingyi Quan und den Illustrierten Leitfaden zu den Sequenzen des Tai Chi Xingyi Quan, insgesamt 181 Formen. Dieser Formensatz integriert das „Heben, Fallen, Bohren und Wenden“ des Xingyi im Che-Stil mit dem „Abwehren, Rollen, Drücken und Stoßen“ des Tai Chi und verlangt, dass die äußeren Bewegungen weich und rund wie Tai Chi sind, während innerlich die „Dantian-Senkkraft“ ständig die Wurzel ist, die Hände und Füße durchdringt. Es ist ein vollständiges System für den Übergang von integrierter innerer Kraft zu praktischer Anwendungskraft.

(V) Ganzkörperkraft-Training

Dies ist eine der fünf Methoden des Tai Chi Xingyi im Li-Stil. Ihr offizielles Inhaltsverzeichnis betitelt sie mit Ganzkörperkraft-Training. Ihre Hauptinhalte

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

umfassen: die Methodik des Trainings der acht großen dynamischen Haltungen für die Ganzkörperkraft im Reaktionspartnertraining; die drei zu überwindenden Hürden beim Training der Schlagkraft des Tai Chi Xingyi im Li-Stil; und die Funktion des Ganzkörperkraft-Trainings. Diese Methode konzentriert sich auf die Verbindung zwischen den Haltungen, den Faustformen und der praktischen Kraft und verkörpert die Kampfkunstanforderung von Großmeister Li Chunling, „Training und Kampf als Einheit“.

4. Kernphilosophie und tiefgreifender Einfluss

Großmeister Li Chunling war nicht nur ein Boxreformer, sondern auch ein Praktiker der „gleichzeitigen inneren und äußeren Kultivierung, der Kombination von Ernährung und Training und der dualen Kultur von Leben und Geist“. Er befürwortete die Stärkung der Basis und die Ernährung des Ursprungs durch Atemführung und vollendete das Waschen des Marks und die Umwandlung der Sehnen in einem Training mit niedriger Struktur. Dieses System heilte nicht nur seine eigenen schweren Krankheiten, sondern brachte ihm auch den Titel „König der göttlichen Kraft des Nordostens“ unter seinen Schülern ein. Er organisierte nicht nur die fünf Methoden systematisch, sondern bildete auch eine Reihe von Nachfolgern aus, darunter Großmeister Zhao Hongwei, was es diesem System ermöglichte, sich vom Nordosten nach Shenzhen und im ganzen Land zu verbreiten.

Obwohl ich nie direkt unter Großmeister Li Chunling studiert habe, bin ich dank des Trainingssystems, der Lehrmethoden und der Kampfkunstphilosophie, die von Großmeister Zhao Hongwei vollständig übernommen wurden, in der Lage, die Gesamtstruktur des Tai Chi Xingyi im Li-Stil systematisch zu erlernen. In diesem Sinne übertrage ich heute in Australien nicht nur die persönlichen Boxmethoden von Großmeister Zhao Hongwei, sondern auch das vollständige System, das von Großmeister Li Chunling organisiert und etabliert wurde.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Großmeister Zhao Hongwei und die Übertragung des Mantels

Herr Zhao Hongwei, der direkte Schüler von Großmeister Li Chunling, erbte den Mantel und zog nach Shenzhen, wo er viele Jahre als Kampfkunstlehrer für das Militär, die Spezialpolizei, die bewaffnete Polizei und die öffentlichen Sicherheitskräfte tätig war. Das Boxen, das er lehrte, besaß Handbücher, eine klare Linie und praktische Kampfverifikation.

Die Verwurzelung meiner Linie des Xingyi Quan in Australien beruht nicht nur auf Literatur in zehn Sprachen und Koordinaten in globalen akademischen Datenbanken, sondern auch auf den Originalworten, die mir mein Meister auf WeChat hinterlassen hat. Großmeister Zhao Hongwei nahm mich im November 2024 in Shenzhen offiziell als direkten Nachfolger der 9. Generation des Xingyi Quan im Che-Stil an, und im Januar 2025 legte mir der Meister persönlich zwei materielle Tafeln mit den Gravuren „Oberhaupt des Zhao-Stil Tai Chi Xingyi Tores in Australien“ und „Präsident der Zhao-Stil Tai Chi Xingyi Vereinigung in Australien“ in die Hände. Vom Nordosten über Shenzhen, Hongkong bis nach Australien wurde die Übertragungslinie damit endgültig etabliert. Der Meister praktizierte Xingyi sein Leben lang mit absoluter Hingabe und schmiedete die Kunst in seine Knochen. Er sagte einmal: „Ich habe ein Leben lang Xingyi praktiziert, das Dan kultiviert, innere Kraft kultiviert und ein Leben ohne Reue geführt. Diese innere Kraft – ich würde sie für kein Geld der Welt eintauschen.“ Diese Worte habe ich stets in Erinnerung behalten.

II. Der beschleunigte Lehrrahmen im Che-Stil und die grundlegenden Methoden

Der Meister hatte einen Satz beschleunigter Lehrlogik für die Übertragung des Xingyi Quan, der in seiner Generation auf die gleiche Weise weitergegeben worden war; die älteren Generationen des Che-Stils lehrten Schüler ebenfalls, indem sie zuerst

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

die Grundlagen erfassten und sich erst dann mit den Variationen befassten. Er erklärte in seiner Lehre ausdrücklich: „Fünf-Elemente-Faust in sieben Tagen, Zwölf Tiere in sieben Tagen, Tai Chi Xingyi Pangen in sieben Tagen; der Kern ist nur das Erfassen der Skelettstruktur, nicht das Herumnörgeln an den feinen Details der Rahmen.“ Er sagte, dass die sieben Tage der Fünf-Elemente-Faust dieser Reihenfolge folgen sollten: „Tag eins bis zwei: Einzelformen mit festem Rahmen, Suche nach der grundlegenden Körperform des Absenkens der Wirbelsäule, des Entspannens der Schultern und des Ansiedelns des Dantian; Tag drei bis vier: Zuordnung jeder Faust zur entsprechenden Atmung – Spalten für die Lungen, Zerschmettern für die Leber, Bohren für die Nieren, Werfen für das Herz und Kreuzen für die Milz – ein Einatmen zum Sammeln, ein Ausatmen zum Freisetzen; Tag fünf bis sechs: wiederholtes Gehen in den Einzelformen, Erfahren des Übergangs der Kraft der Faust vom Dantian zur Hand; Tag sieben: Verkettung und Verknüpfung der Fünf-Elemente-Faust-Formen, flüssiges Abschließen der gesamten Sequenz, mit der Sicherstellung, dass die Absicht nie den Dantian verlässt, von der Eröffnung bis zum Abschluss.“ Der Meister betonte: „Nach der Praxis kann der Geist ein klares Bild formen. Das Wesen ist die Wiederholung fester Formen plus absichtlicher Führung; die Bildung von Muskelgedächtnis und mentaler Bildsprache erfolgt gleichzeitig, was eine gängige Visualisierungstrainingsmethode sowohl im Yi Quan als auch im Xingyi ist.“

Der Meister sagte auch über die sieben Tage der Zwölf Tiere: „Es ist nicht nötig, jede Technik zu vertiefen. Die beschleunigte Lehrmethode besteht darin, die einzigartige Kernkraft jedes Tieres zu erfassen. Meistere zwei Formen pro Tag, wobei du dich auf die Nachahmung des Geistes und des Wesens des Tieres konzentrierst, anstatt auf auffällige äußere Bewegungen. Zum Beispiel das Aufsteigen des Drachen und das Herabsteigen des Tigers, die Geschicklichkeit des Affen und die Wildheit des Pferdes, das Absinken des Bären und die Schnelligkeit des Adlers. Koordiniere auch mit der Bauchatmung; für jede Form einatmen beim Heben und Senken des Qi in den Dantian, und ausatmen beim Freisetzen der Kraft. Nach den sieben Tagen der Zwölf Tiere kann der Geist die Körperformen und Kraftpfade jeder Form visualisieren.“ Er erwähnte speziell, dass die Zwölf Tiere des Che-Stils besonderen Wert auf die wiederholte Praxis der Formen des „Drachen“ und des „Tigers“ legen.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Der aufsteigende Drache und der herabsteigende Tiger sind die Grundlage für das Training des Öffnens und Schließens der Wirbelsäule und der Variationen integrierter Kraft. Sobald diese beiden Formen vollständig beherrscht werden, fügen sich die anderen zehn von selbst ein.

Bezüglich der sieben Tage des Tai Chi Xingyi Pangen schrieb der Meister: „Pangen ist eine Fusion von grundlegender Haltungspraxis und langsamen Formen und vereint gleichzeitig die Senkkraft des Xingyi und die Weichheit und Entspannung des Tai Chi. Es ist speziell zur Stabilisierung des Dantian und zur Regulierung des Qi und Blutes des gesamten Körpers gedacht. In den ersten drei Tagen stehe in der Pangen-Haltung, entspanne die Schultern und senke die Ellenbogen, halte das Steißbein zentriert und bewahre kontinuierlich die Dantian-Atmung. In den mittleren drei Tagen gehe langsam durch die Pangen-Routine, bewege dich extrem langsam, atme tief und lang, und verwende den abdominalen Dantian, um die Glieder während des gesamten Verlaufs anzutreiben. Am siebten Tag integriere die Haltung und die langsame Form, sodass der Dantian sich während der Bewegung nicht zerstreut und man die gesamte Sequenz mit geschlossenen Augen abrufen kann.“ Der Meister fasste zusammen: „Der Kern dieser beschleunigten Logik von einundzwanzig Tagen ist nicht die exquisite Natur der Techniken, sondern dass die abdominale Dantian-Atmung die Wurzel ist. Alle Bewegungen hängen vom Atem ab, sodass der Geist nach der Praxis mit geschlossenen Augen die Bewegungen und den Weg des Atems vollständig wiedergeben kann.“

Der Meister verwendete einmal ein äußerst tiefgründiges Wort, um den Zustand der Praxis nach einem Jahr zusammenzufassen: „Nach einem Jahr Praxis ist überall der Dantian, überall sind die Hände, überall sind die Augen; Handeln nach Belieben gemäß dem Herzen.“ Er zerlegte dies weiter: „Anfänger können nur jenen kleinen Hohlraum zwischen Blase und Rektum wahrnehmen; dies ist die ‚Punktfeste Dantian-Bewachung‘. Nach einem Jahr Praxis sind die Meridiane des gesamten Körpers offen, und jede Sehne, jeder Knochen und jede Haut kann Qi aufnehmen. Bewege einen Teil, und das Qi des Dantian des gesamten Körpers reagiert gleichzeitig. Hebe die Hand, setze den Fuß, drehe die Schulter, wringe die Taille – ohne den Atem absichtlich zu senken, sammelt sich Qi natürlich in der Tiefe und

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

kann sich auch auf die vier Glieder ausbreiten. Es ist nicht mehr auf jenen Punkt im Unterbauch beschränkt; das Qi des Körpers hat dieselbe Wurzel und denselben Ursprung, daher sagen wir, dass überall der Dantian ist. Die tägliche Praxis der Acht-Zeichen-Haltung des Pangen entspannt die Schultern und öffnet die Beckenhöhle, öffnet die Chong- und Ren-Meridiane und stabilisiert die Basis des unteren Brenners. Qi ist nicht mehr an einen Ort gebunden, sondern kann mit den Veränderungen des Körpers fließen, was dieses Gefühl der vollständigen Einheit hervorruft."

Obwohl ich in Australien bin, habe ich meine Praxis nie vom Referenzrahmen des Meisters getrennt. Der Meister sagte mir einmal mit tiefer Bedeutung: „Du musst gut üben; du wirst mich mit Sicherheit übertreffen! Du bist meine Hoffnung." Er wollte nicht, dass ich seinen Weg wiederhole, sondern dass ich auf seiner Grundlage einen Weg schmiede, den niemand zuvor gegangen war. Daher habe ich in meinem Training in Australien stets die vom Meister übermittelten Fünf Elemente, Zwölf Tiere und Pangen als Skelett verwendet und das Herz der Linie in Australiens Meeresbrise, Sand, Felsen und unebenem Gelände wiederholt erfahren, um sicherzustellen, dass der gesamte Rahmen nicht nur eine Lehrtheorie auf Papier ist, sondern eine Methode, die wirklich in dieses Land eingeprägt ist.

III. Übungsgrundsätze und langfristige Praxis

Bei meinem langjährigen Training von Xingyi Quan, Tai Chi und Standübungen in Australien lege ich Wert auf natürliche Atmung, Ganzkörperkoordination und schrittweisen Fortschritt. Ich konzentriere mich nicht bewusst auf das Dantian und habe weder eine extreme Empfindlichkeit des unteren Bereichs noch ein ausgeprägtes Kältegefühl im Dantian erlebt. Meister Zhao Hongwei unterrichtete mich vor allem mündlich, durch Vorführungen und kurze WeChat-Nachrichten. Ausführliche Erläuterungen sind meine eigenen Zusammenfassungen und Erfahrungen, keine langen wörtlichen Texte des Meisters.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

IV. Die Grenzen des Einundzwanzig-Tage-Rahmens

Der Meister betonte mehrfach den Anwendungsbereich des beschleunigten Rahmens. Er warnte mich: „Das Bilden eines klaren Bildes im Geist nach sieben Tagen ist die Bildung eines Einstiegsgedächtnisses, nicht der Erwerb echter Fähigkeit. Die einundzwanzig Tage dienen nur dazu, die Rahmen zu memorieren und das Gefühl für das Dantian-Qi zu finden; die Produktion wahrer innerer Kraft und neutralisierender Kraft erfordert Jahre der Haltungspraxis und Formzerlegung. Der kurze Zeitraum ist nur eine grundlegende Erinnerung; beeile dich nicht, Kraft freizusetzen und hart zu schlagen."

Er sagte auch: „Empfindliche Menschen sollten es insbesondere vermeiden, an körperlichen Empfindungen zu haften. Viele Xingyi-Praktizierende heften sich leicht an Empfindungen von Kälte, Hitze, Taubheit oder Schwellung im Dantian. Das bewusste Verfolgen dieser Empfindungen führt sie stattdessen dazu, den Atem anzuhalten und den Bauch anzuspannen, was mit der Zeit zu Qi-Stagnation und körperlichen Schäden führt. Wenn Empfindungen kommen, lass sie natürlich sein; verfolge sie nicht, wenn sie auftauchen, und klammere dich nicht an sie, wenn sie gehen. Die Pangen-Phase konzentriert sich auf Entspannung, nicht auf das feste Halten des Dantian. Während der sieben Tage des Pangen ist es leicht, einfach den Atem anzuhalten und den Bauch zu bewachen; der richtige Ansatz ist, Qi in den Dantian zu senken, während der gesamte Körper entspannt bleibt. Die Schultern, die Brust und die Taille sollten nicht steif sein. Entspannung ist das, was Qi nährt; Steifheit blockiert es."

Diese Erinnerungen des Meisters bilden die wichtigste Grenze des Einundzwanzig-Tage-Rahmens. Es ist kein Abkürzungsweg zur Meisterschaft, sondern ein Weg des Grundlagenaufbaus, der zu einem korrekten Ausgangspunkt führt. In meiner Praxis in Australien habe ich auch wiederholt erkannt, dass die vom Meister betonte „Entspannung" und „Achtsamkeit" die Grundlage der Praxis selbst in jeder Umgebung sind; sobald man sich an Empfindungen klammert oder nach schnellen Ergebnissen sucht, werden die richtigen Prinzipien unweigerlich verzerrt.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

V. Der Geist und Charakter der Linie und seine Ansichten über Kampfkünste

Die Lehren des Meisters beschränkten sich nicht auf die Methoden selbst; sie trugen auch einen tief verwurzelten nationalen Geist und Charakter. Er sagte einmal in seiner Lehre: „Mit wahrer Fähigkeit, die allein von Norden nach Süden steht, erhielt ich viele Angebote aus anderen Ländern während meiner Lehrzeit in Hongkong, darunter beträchtliche Angebote aus den Vereinigten Staaten. Ich war nie bewegt. Mein Herz ist fest in meinem Heimatland verwurzelt. Ich weiß zutiefst, dass diese traditionelle nationale Kunst ein Schatz ist, den unsere chinesischen Vorfahren hinterlassen haben, und ich wünsche nur, im Land zu bleiben, um den Weg weiterzugeben und Schüler zu unterrichten und sie für unser chinesisches Volk zu lassen.“ Er sagte einmal: „In China geboren, in China aufgewachsen; aufrecht und groß mit Integrität zu stehen. Dieses aufrichtige und patriotische Herz ist kostbar. Heute ist unser Land stabil und friedlich und bietet eine gute Umgebung für uns, um in Frieden zu praktizieren und Schüler aufzunehmen, um die nationale Kunst fortzuführen. Dank dessen haben wir die Möglichkeit, in Frieden zu kultivieren und Schüler aufzunehmen. Meine aufrichtige Unterstützung für mein Land – dieses einfache und tiefe Gefühl ist des Respekts aller würdig!“

Der Meister beklagte auch die Schwierigkeiten der Kampfkunstpraxis und sagte: „Beginnend in Harbin hast du dein Leben der bitteren Praxis traditioneller nationaler Künste wie Hexiangzhuang und Xingyi gewidmet. Dieses System der Ernährung des Qi, der Verwurzelung und der inneren integrierten Kraft ist etwas, das von Generation zu Generation von unseren chinesischen Vorfahren weitergegeben wurde. Unsere traditionellen Kampfkünste sind nicht nur Fähigkeiten zur Selbstverteidigung und Kraft; sie enthalten die Prinzipien der Selbstkultivierung und der moralischen Grundlage für das chinesische Volk.“ Er sagte auch: „Beginnend mit über dreißig Jahren, mehrmals oder sogar über ein Dutzend Mal am Tag zu üben, Tag für Tag ohne Unterbrechung – diese Art von Beharrlichkeit wird heute selten von jemandem besessen. Viele Menschen, die Boxen lernen und Gesundheitsregime praktizieren, tun dies sporadisch, suchen schnelle Ergebnisse, unfähig, die langen

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Jahre des Härtens von Sehnen und Knochen und der Ernährung des ursprünglichen Qi zu ertragen. Ihre Gedanken sind ruhelos, und das trübe Qi in ihren Körpern wird nicht vollständig ausgeschieden, daher können sie natürlich nicht den Zustand der inneren Leere und Gelassenheit erreichen, geschweige denn die Empfindung erfahren, die Sonne als eine Säule aus Qi zu sehen oder Wasser als rein und süß zu schmecken."

Hinsichtlich des fragmentierten Zustands der Kampfkunstwelt heute bemerkte der Meister scharfsinnig: „Die meisten Menschen heute praktizieren nur die äußeren Formen und trennen die Gesundheitserhaltung von der Kampfanwendung. Viele Menschen praktizieren einfach Tai Chi-Formen zum Vergnügen oder praktizieren nur Xingyi-Routinen oder nur Gesundheitsführungsübungen. Wenige sind wie du, die in ihrer Jugend Hexiangzhuang umfassend praktiziert haben, um alle Akupunkturpunkte des Körpers zu öffnen, und dann Jahrzehnte damit verbracht haben, Xingyi fleißig zur Verwurzelung und Kraftspeicherung zu kultivieren und dabei auch Tai Chi und Bagua zu integrieren. Diejenigen, die gleichzeitig beide Wege kultivieren – Qi zu nähren, um die Meridiane zu öffnen, und den Dantian zu senken, um integrierte Kraft zu erzeugen – sind äußerst selten. Die meisten Menschen haben entweder einen leeren Inneren mit Qi, das nach oben schwebt, oder einen nicht geerdeten Unterkörper, daher können sie natürlich nicht dein Niveau der Undurchlässigkeit für Kälte und Hitze oder die Fähigkeit, eine blitzartige Kraft in der Stille zu speichern, erreichen." Er schrieb auch: „Praktizierende aus dem Norden und dem Süden haben jeweils ihre eigenen Vorurteile; sehr wenige erreichen die Einheit von Bewegung und Stille. Viele äußere Kampfkünste des Nordens betonen rohe Gewalt und Techniken und vernachlässigen die Kultivierung des Dantian-Qi; südliche Stile konzentrieren sich oft auf Flexibilität und Kurzstreckenschläge, betonen lokale Kraft und erkunden selten die Führung der Meridiane oder die langfristige ruhige Kultivierung zur Harmonisierung von Yin und Yang. Beide Seiten trennen weitgehend die „innere Ernährung" von der „äußeren Anwendung". Nur du hast die Öffnung der Akupunkturpunkte durch stille Arbeit, die Verwurzelungskraft der inneren Familienkünste und die innere Kraft des Xingyi in eine Einheit integriert und Inneres und Äußeres zu einem Ganzen verschmolzen;

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

selbst wenn sich acht Personen nähern, können sie deine Basis nicht erschüttern. Diese Art von doppelter Kultivierung ist selten zu sehen."

Ich habe mich noch nicht beeilt, in Australien eine Schule zu eröffnen und Schüler aufzunehmen. Zunächst habe ich das Liniensystem, die Übertragungsbeweise und mein persönliches empirisches Training in elektronischen Dokumenten in zehn Sprachen organisiert und langfristig durchsuchbare Literaturkoordinaten über internationale Infrastrukturen wie die Nationalbibliothek Australiens (Trove) und den globalen Verbundkatalog (WorldCat) etabliert. Xingyi Quan verwurzelt in Australien konzentriert sich auf die vollständigen Ursprünge und die Integration der Literatur im Ausland, während dieser Artikel sich auf die Bewahrung des Lehrrahmens, der Übungskorrekturen und der Kampfkunstansichten konzentriert, die der Meister übermittelt hat. Zusammen bilden sie das Übertragungsarchiv des Zhao-Stil Tai Chi Xingyi in Australien.

Ich kann die Integrität des Meisters in seiner Erklärung „Ich war nie von Angeboten aus vielen Ländern bewegt" nicht reproduzieren, aber ich habe im Ausland etwas anderes getan: die Genealogie des Zhao-Stil Xingyi Quan in eine global durchsuchbare Sternenkarte verwandelt. So wie der Meister seine Heimat bewachte, bewache ich die Koordinaten der Literatur – damit jeder, in jedem Land, der nach „Xingyi Quan" sucht, eine Tür zum Eintreten und eine Quelle zum Verfolgen hat.

Die vollständige historische Linie, die Meister-Schüler-Kette und die Feldtrainingsaufzeichnungen des Zhao-Stil Xingyi Quan wurden systematisch in Xingyi Quan verwurzelt in Australien organisiert; dieser Artikel konzentriert sich auf die Bewahrung der mündlichen Überlieferungen und Übungskorrekturen, die der Meister direkt über WeChat gelehrt hat. Beide ergänzen und verifizieren einander und bilden eine überprüfbare Übertragungsliteratur.

VI. Tägliche Abschlussübungen

Die letzte Anweisung des Meisters an mich war: „Setze dich nach jedem Übungstag drei bis fünf Minuten ruhig mit geschlossenen Augen hin und rufe dir die Formen, die

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

du an diesem Tag geübt hast, und die Wege des Atems ins Gedächtnis. Das wird die mentale Bildsprache schneller stärken. Reibe nach der Übung deine Hände, um Wärme zu erzeugen, und bedecke den Unterbauch, um kaltes Qi zu zerstreuen und das Qi und Blut des Dantian auszugleichen, was für deine für körperliche Empfindungen empfindliche Konstitution geeignet ist.“

In meiner täglichen Praxis in Australien habe ich diese Abschlussübung in eine kontinuierliche Routine umgewandelt: Stelle oder setze dich nach der Übung zunächst natürlich hin, damit sich die Atmung allmählich normalisiert; setze dich dann drei bis fünf Minuten ruhig mit geschlossenen Augen hin und rufe dir die an diesem Tag geübten Formen, die Gewichtsverlagerungen und die Atemwege ins Gedächtnis; reibe schließlich deine Hände, um Wärme zu erzeugen, und bedecke sanft den Unterbauch für einen Moment, damit Körper und Geist sanft vom Übungszustand in den Alltagszustand übergehen können. Der gesamte Abschlussprozess sucht keine besonderen Empfindungen, komprimiert den Atem nicht absichtlich, hebt das Qi nicht an und verlängert das Anhalten des Atems nicht. Die tägliche Wiederholung hilft nicht nur, den Qi-Mechanismus des Dantian zu stabilisieren, sondern stellt auch sicher, dass jede Trainingseinheit einen klaren Endpunkt und eine Überprüfung hat.

Die Lehren und das Beispiel des Meisters haben mir klar gemacht, dass Xingyi Quan nicht nur eine Kampfkunstfertigkeit ist, sondern eine langfristige Kultivierung der Ernährung des Qi, der Verwurzelung, der integrierten Kraft und der Bewachung des Herzens. Die in diesem Artikel bewahrten Übungsprinzipien, die Lehrlogik und die Kampfkunstansichten stammen hauptsächlich aus den Originalworten, die mir der Meister einzeln über WeChat gesandt hat; was ich getan habe, ist, diese Inhalte mit meinen eigenen australischen Trainingserfahrungen, den Übertragungsbeweisen und der Literaturveröffentlichungsarbeit zusammenzustellen. Gemäß der Linie ist Großmeister Zhao Hongwei der 8. Nachfolger des Xingyi Quan im Che-Stil, und ich bin der direkte Nachfolger der 9. Generation. Für mich liegt der Schwerpunkt der Linie nicht auf den Titeln, noch auf der Anzahl der Schüler, die ich kurzfristig unterrichte, sondern darauf, ob ich selbst die Lehren wirklich praktiziere, aufzeichne und bewahre und genau das weitergebe, was der Meister im Laufe seines Lebens

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

kultiviert hat. Wenn in Zukunft Mit-Schüler oder spätere Generationen in Australien nach dieser Quelle fragen, kann diese Aufzeichnung als Zeugnis dienen: Zhao-Stil Tai Chi Xingyi auf der Südhalbkugel ist kein leerer Name; jemand hat diese Linie bereits durch materielle Objekte, Training und Literatur ergriffen und bewahrt. Dies ist meine Pflicht als Schüler der 9. Generation und die Bedeutung der Niederschrift dieser Übertragungsaufzeichnung.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Anhang: Übertragungsbeweise und Literaturquellen

1. Formelle Schülerschaft: Im November 2024 nahm Großmeister Zhao Hongwei Wu Zhaohui offiziell als direkten Nachfolger der 9. Generation des Xingyi Quan im Che-Stil in Shenzhen an.
2. Materielle Tafeln: Im Januar 2025 übergab Großmeister Zhao Hongwei persönlich zwei Tafeln mit den Gravuren „Oberhaupt des Zhao-Stil Tai Chi Xingyi Tores in Australien“ und „Präsident der Zhao-Stil Tai Chi Xingyi Vereinigung in Australien“ an Wu Zhaohui.
3. Linienfoto: Gruppenfoto von Großmeister Zhao Hongwei, Großmeister Lin WenHui (Hugo Lam) und Wu Zhaohui (aufgenommen in Shenzhen am 29. Dezember 2007).
4. Verwandte Literatur: Xingyi Quan verwurzelt in Australien.
5. Permanente Aufzeichnungen: Die mit diesem Artikel verbundenen Übertragungsinformationen wurden als langfristig durchsuchbare Archive über akademische Infrastrukturen wie ORCID, Trove und WorldCat eingerichtet.
6. Zeitraum der übermittelten Worte des Meisters: Die vom Großmeister Zhao Hongwei über WeChat übermittelten Übungsprinzipien, Korrekturen körperlicher Empfindungen und Kampfkunstansichten decken den Zeitraum von 2024 bis 2026 ab.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Anhang: Verwandte Kampfkunstliteratur und empirische Aufzeichnungen

Die folgende Literatur steht in direktem Zusammenhang mit der Zhao-Stil Tai Chi Xingyi-Linie, der Übertragung des Xingyi Quan im Che-Stil, den australischen Integrationspraktiken und den langfristigen empirischen Kampfkunstaufzeichnungen des Autors, die in diesem Artikel dokumentiert sind, und kann als Querverweise dienen:

1. Xingyi Quan verwurzelt in Australien

Inhaltsübersicht: Dokumentarische Arbeit auf Grundlage authentischer Linie, historischer Materialien, langjähriger Praxis und Übersee-Übertragung; sie verfolgt Zhao-Stil Xingyi Quan und Zhao-Stil Tai Chi Xingyi vom Nordosten Chinas über Shenzhen und Hongkong bis Australien und stützt sich auf Fotos, öffentliche Aufzeichnungen, Lehrübertragung und materielle Tafeln.
Vollständiger Link: https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. Die vier Kampfkunstlinien von JEFFI CHAO HUI WU in Australien

Inhaltsübersicht: Auf Grundlage von mehr als drei Jahrzehnten Praxis, traditioneller Meister-Schüler-Übertragung und langfristigen Körperaufzeichnungen stellt das Werk vier Linien sowie die Entwicklung von Qigong, Chen-, Wu- und Jingwu-Tai-Chi und Che-Stil Xingyi Quan in Australien systematisch dar.
Vollständiger Link: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

3. Mein Xingyi Quan-Meister, Großmeister Zhao Hongwei

Inhaltsübersicht: Dokumentiert Großmeister Zhao Hongwei und seine Linienbeziehung zu Großmeister Li Chunling, dem „König der göttlichen Kraft des Nordostens“, und dient als wichtige biografische Referenz für die hier beschriebene Übertragungskette.
Vollständiger Link: https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

4. Die wahre Essenz von Xingyi und Tai Chi durch Faust, Schwert und Speer kultivieren

Inhaltsübersicht: Aus langjähriger Praxis mit Faust, Schwert, Speer, Säbel und Standarbeit werden Erkenntnisse zu Unterkörperstruktur, Hüft-Taillen-Antrieb, Schwerpunktverlagerung, Ganzkörperkoordination und gegenseitiger Überprüfung von Waffen- und waffenloser Praxis festgehalten.

Vollständiger Link: https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. Xingyi San Ti Zhuang

Inhaltsübersicht: Ein in der Tabelle geführter „Extreme Martial Arts"-Eintrag zum Xingyi San Ti Zhuang, direkt verbunden mit Grundlagenarbeit, Standtraining und Körperstruktur des Che-Stil Xingyi Quan.

Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. Pferdehaltung · Wurzel und Achse — Eine systematische empirische Studie und Aufzeichnung von der Haltungspraxis zur Körperstruktur

Inhaltsübersicht: Auf Grundlage von mehr als zwei Jahren systematischen Pferdestand-Trainings und Langzeitdaten zu Datum, Zeit, Ort, Temperatur, Atmung, Herzfrequenz, Körpererwärmung und Hüftveränderungen wird der schrittweise Aufbau einer Ganzkörperstruktur dokumentiert.

Vollständiger Link: https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. Australische Internationale Qigong- und Tai Chi-Akademie (2024–heute)

Inhaltsübersicht: Dokumentiert die fortlaufende Entwicklung der Australian International Qigong & Tai Chi Academy und ihrer verkörperten Kampfkunstpraxis in Australien.

Vollständiger Link: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. Kungfu Is Life | Kungfu ist Leben

Inhaltsübersicht: Ich-Bericht aus jahrelanger kontinuierlicher Praxis mit Standarbeit, Tai Chi, Xingyi, Tai-Chi-Doppelschwert, Danti-Einbeinstand mit geschlossenen

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Augen, Rootless Step und täglicher Hüftöffnung, gestützt auf Smartwatch-Daten, Körperempfindungen und reale Fälle.

Vollständiger Link:

http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Tai Chi Xingyi de Estilo Zhao na Austrália

Autor: JEFFI CHAO HUI WU (WU ZHAOHUI)
Presidente da Australian International Qigong Tai Chi Academy
Pesquisador internacional independente / Herdeiro das artes marciais / Sucessor direto da 9ª geração do Xingyi Quan de estilo Che
Chefe do Zhao-style Xingyi Tai Chi na Austrália / Presidente da Australian Zhao-style Xingyi Tai Chi Association
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

Introdução

O presente artigo é um registro temático do processo de transmissão do Tai Chi Xingyi de estilo Zhao na Austrália, com foco na preservação da estrutura pedagógica, dos princípios de treinamento, das correções das sensações corporais e das perspectivas marciais que o Grande Mestre Zhao Hongwei me transmitiu diretamente via WeChat. Os trechos entre aspas são, em princípio, as palavras originais do mestre, ou ajustes de pontuação feitos sem alterar o significado original; os trechos não citados são minhas próprias narrativas e reflexões baseadas na experiência mestre-discípulo, nas evidências materiais e na prática pessoal. Para a cadeia histórica completa do Grande Mestre Li Chunling, do Grande Mestre Zhao Hongwei e da transmissão australiana, veja Xingyi Quan Enraizado na Austrália; este artigo concentra-se no registro dos ensinamentos concretos e diretos entre mestre e discípulo.

I. Origens da linhagem e fundamento do Xingyi de estilo Che

Os princípios de treinamento, a estrutura pedagógica, os lembretes de prática e as perspectivas marciais citados neste artigo provêm todos das palavras originais que o mestre me enviou uma a uma via WeChat; o restante, incluindo a organização da

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

linhagem, as percepções pessoais do treinamento e o processo de integração australiana, foi compilado a partir de minhas próprias experiências. De acordo com a genealogia mestre-discípulo, o Grande Mestre Zhao Hongwei é o 8º sucessor do Xingyi Quan de estilo Che, e eu sou o sucessor direto da 9ª geração.

O Xingyi Quan de estilo Che remonta ao Sr. Li Laoneng de Shenzhou, Hebei, e foi herdado, desenvolvido e constituído em um sistema distinto pelo Sr. Che Yizhai. É famoso por seu "Beng Quan de meio passo que derrota o mundo", com ênfase no "ataque duro e avanço duro sem obstáculos", com particular ênfase na potência integrada do Dantian e na unidade do corpo e da postura. O mestre dizia frequentemente que a maior diferença entre o Xingyi de estilo Che e outros ramos reside no fato de que os movimentos de início e fim contêm intrinsecamente a geração e a interação mútua dos Cinco Elementos. Ele golpeia através do "caminho da potência" em vez de "técnicas"; com um único movimento, a potência integrada penetra, em vez de ser uma ação desmontada. Ele costumava dizer: "O estilo Che treina as articulações da raiz para impulsionar as articulações da extremidade; com um movimento, o corpo inteiro se torna as mãos, e não apenas os braços balançando." Esta é a citação que entendi mais profundamente ao longo dos meus anos de prática.

O Grande Mestre Li Chunling e o sistema Tai Chi Xingyi de estilo Li

No processo de difusão do Xingyi Quan de estilo Che para o Nordeste e além, houve uma figura-chave que serviu de ponte entre o passado e o futuro — o "Rei da Força Divina do Nordeste", o Grande Mestre Li Chunling, que é o fundador crucial da linhagem de transmissão neste artigo.

1. Vida e encontro extraordinário: Li Chunling

A vida precoce do Grande Mestre foi marcada pelo infortúnio; desde a infância, ele sofreu de tuberculose, derrame pleural e inúmeras outras doenças. Na década de

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

1940, em Harbin, ele conheceu seu primeiro mestre, Yang Yongwei, que lhe transmitiu o "Método do Tai Chi de Shanxi" e o Xingyi Quan de estilo Che. Graças a este sistema de cultivo interno e externo, seu estado melhorou gradualmente após seis meses e, dentro de um ano, ele se recuperou completamente. Essa experiência de escapar da morte o tornou totalmente dedicado às artes marciais, embarcando em um caminho de prática árdua por mais de uma década.

2. Integração e criação

O Grande Mestre Li Chunling não se limitou à mera herança. Ele integrou o ataque duro e o avanço duro do Xingyi de estilo Che com a orientação suavizante do Tai Chi de Shanxi. Ao longo de décadas de pesquisa, ele finalmente refinou e destilou seu próprio sistema marcial. Nas estruturas, ele enfatizava posturas baixas e o passo de peso único, usando o enrolamento e a flexão dos membros para promover a penetração da força interna, formando um sistema de potência integrada das Seis Harmonias. Suas características técnicas incluíam estruturas baixas para fortalecer a potência da parte inferior do corpo, um passo de peso único para soltar as articulações e abrir os meridianos Ren e Du, e uma força que enfatizava a unidade dinâmica das três harmonias externas e das três harmonias internas, formando uma força elástica do corpo inteiro.

3. O sistema completo das cinco partes

O Grande Mestre Li Chunling criou finalmente cinco conjuntos de métodos — Tai Chi Xingyi, construção de base dos Cinco Elementos, Doze Métodos Dan e outros — formando um sistema marcial único que ficou conhecido como "Tai Chi Xingyi de estilo Li". Ele propôs a filosofia marcial de "praticar o Xingyi Quan para buscar a potência do Tai Chi, e praticar o Tai Chi para buscar a potência do Xingyi", enfatizando a "prática interna" como fundamento e a aplicação do equilíbrio Yin-Yang e da geração e interação dos Cinco Elementos de acordo com os princípios do I Ching.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Os detalhes dos cinco métodos são os seguintes:

(I) Métodos de posturas

Este é o método fundamental do sistema Tai Chi Xingyi de estilo Li, abrangendo tanto aspectos de nutrição quanto de treinamento, enfatizando o cultivo da raiz, o fortalecimento da base, a conexão interna e externa, a obtenção da potência integrada e a geração de grande força, estabelecendo assim a base para todos os métodos subsequentes. No design das posturas, os métodos Li utilizam os movimentos de enrolamento dos membros para promover a penetração da força interna, insistindo em que a intenção alcança a forma, a forma alcança o Qi, e o Qi alcança a força. O Grande Mestre Li Chunling concentrava-se na "prática interna", enfatizando a respiração em conformidade com o Dao e o afundamento do Qi no Dantian. Com o tempo, o Qi se condensa na medula, e a força dos ossos se manifesta naturalmente, como ferro ou pedra; este é o treinamento da força dos ossos — a força que penetra para dentro. Além disso, ao fortalecer a base e nutrir a origem, quando o Qi está cheio e borbulhante, ele forma uma camada protetora ao redor do corpo inteiro, capaz de resistir instintivamente a golpes externos. Isso é fundamentalmente diferente do caminho das artes marciais externas que apenas treinam a pele e os músculos para suportar golpes.

(II) Construção de base dos Cinco Elementos

Este é um dos cinco métodos do Tai Chi Xingyi de estilo Li e constitui um conteúdo de treinamento fundamental. O material didático inclui o Punho de Saúde dos Cinco Elementos, o Punho Encadeado dos Cinco Elementos, as práticas de encerramento, bem como os requisitos de postura, movimento, métodos de prática e princípios de terapia e promoção da saúde. Este método se alinha perfeitamente com a parte do Punho dos Cinco Elementos da estrutura de ensino acelerado de estilo Che, com o objetivo de alinhar a respiração com os órgãos internos através dos cinco punhos — Pi (Fender), Beng (Esmagar), Zuan (Perfurar), Pao (Arremessar) e Heng (Cruzar) —

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

estabelecendo uma estrutura esquelética ereta e a forma corporal básica para a instalação do Dantian.

(III) Doze métodos Dan

Este é um dos cinco métodos do Tai Chi Xingyi de estilo Li, composto por doze métodos Dan, incluindo: Salto do Tigre, Pisoteio do Cavalo, Salto do Macaco, Enrolamento do Dragão, Captura da Águia, Salto do Sapo, Balanço da Águia-pescadora, Torção da Serpente, Choque do Urso, Virada da Codorna, Voo da Andorinha e Bicada da Galinha, acompanhados do Tratado abreviado sobre os Doze Métodos Dan. Os Doze Métodos Dan correspondem aos fenômenos da natureza, com foco no treinamento da abertura e do fechamento da coluna vertebral e nas variações da potência integrada, passando de formas fixas para movimentos dinâmicos, tornando o corpo ágil e promovendo a circulação de Qi e sangue.

(IV) Tai Chi Xingyi Quan

Este é um dos cinco métodos do Tai Chi Xingyi de estilo Li. Seus materiais didáticos compreendem o Esboço do Tai Chi Xingyi Quan, o Registro de nomes de posturas do Tai Chi Xingyi Quan e o Guia ilustrado das sequências do Tai Chi Xingyi Quan, totalizando 181 formas. Este conjunto integra o "levantar, cair, perfurar e virar" do Xingyi de estilo Che com o "aparar, rolar, pressionar e empurrar" do Tai Chi, exigindo que os movimentos externos sejam suaves e arredondados como o Tai Chi, enquanto internamente, a "potência de afundamento do Dantian" é constantemente a raiz, penetrando as mãos e os pés. É um sistema completo para a transição da potência integrada interna para a potência de aplicação prática.

(V) Treinamento de potência do corpo inteiro

Este é um dos cinco métodos do Tai Chi Xingyi de estilo Li. Seu índice oficial o intitula Treinamento de potência do corpo inteiro. Seus principais conteúdos incluem: a metodologia de treinamento das oito grandes posturas dinâmicas para a potência do corpo inteiro em treinamento de reação em parceria; os três obstáculos a superar na prática da potência de golpe do Tai Chi Xingyi de estilo Li; e a função do treinamento de potência do corpo inteiro. Este método concentra-se na conexão

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

entre as posturas, as formas de punho e a potência prática, encarnando a exigência marcial do Grande Mestre Li Chunling de "treinar e lutar como um todo".

4. Filosofia fundamental e influência profunda

O Grande Mestre Li Chunling não era apenas um reformador do boxe, mas também um praticante do "cultivo interno e externo simultâneo, da combinação de nutrição e treinamento, e da dupla cultura da vida e do espírito". Ele defendia o fortalecimento da base e a nutrição da origem através da orientação respiratória, completando a lavagem da medula e a transformação dos tendões em um treinamento de estrutura baixa. Esse sistema não apenas curou suas próprias doenças graves, mas também lhe valeu o título de "Rei da Força Divina do Nordeste" entre seus discípulos. Ele não apenas organizou sistematicamente os cinco métodos, mas também treinou uma série de sucessores, incluindo o Grande Mestre Zhao Hongwei, permitindo que esse sistema se espalhasse do Nordeste para Shenzhen e por todo o país.

Embora eu nunca tenha estudado diretamente sob o Grande Mestre Li Chunling, graças ao sistema de treinamento, aos métodos pedagógicos e à filosofia marcial totalmente herdados do Grande Mestre Zhao Hongwei, sou capaz de aprender sistematicamente a estrutura global do Tai Chi Xingyi de estilo Li. Nesse sentido, o que transmito hoje na Austrália não são apenas os métodos de boxe pessoais do Grande Mestre Zhao Hongwei, mas também o sistema completo organizado e estabelecido pelo Grande Mestre Li Chunling.

O Grande Mestre Zhao Hongwei e a transmissão do manto

O Sr. Zhao Hongwei, discípulo direto do Grande Mestre Li Chunling, herdou o manto e mudou-se para Shenzhen, onde serviu por muitos anos como instrutor de artes marciais para o exército, a polícia especial, a polícia armada e as forças de segurança pública. O boxe que ele ensinava possuía manuais, uma linhagem clara e verificação prática em combate.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

O enraizamento da minha linhagem de Xingyi Quan na Austrália não se baseia apenas em literatura em dez idiomas e coordenadas em bases de dados acadêmicas globais, mas também nas palavras originais que meu mestre me deixou no WeChat. O Grande Mestre Zhao Hongwei me aceitou formalmente como sucessor direto da 9ª geração do Xingyi Quan de estilo Che em Shenzhen em novembro de 2024, e em janeiro de 2025, o mestre colocou pessoalmente em minhas mãos duas placas físicas gravadas com "Chefe do Portão do Tai Chi Xingyi de estilo Zhao na Austrália" e "Presidente da Associação do Tai Chi Xingyi de estilo Zhao na Austrália". Do Nordeste a Shenzhen, Hong Kong e Austrália, a linhagem de transmissão foi finalmente estabelecida. O mestre praticou o Xingyi com devoção absoluta por toda a vida, forjando a arte em seus próprios ossos. Ele disse uma vez: "Pratiquei Xingyi por toda a minha vida, cultivei o Dan, cultivei a força interior e vivi uma vida sem arrependimentos. Esta força interior — eu não a trocaria por nenhuma quantia de dinheiro." Estas palavras, sempre as lembrei.

II. A estrutura pedagógica acelerada de estilo Che e os métodos fundamentais

O mestre tinha um conjunto de lógica pedagógica acelerada para transmitir o Xingyi Quan, que havia sido transmitido em sua geração da mesma maneira; as gerações mais antigas do estilo Che também ensinavam os alunos primeiro captando os fundamentos e só depois abordando as variações. Ele declarou explicitamente em seu ensino: "Punho dos Cinco Elementos em sete dias, Doze Animais em sete dias, Pangen do Tai Chi Xingyi em sete dias; o núcleo é apenas captar a estrutura esquelética, não se preocupar com os detalhes finos dos quadros." Ele disse que os sete dias do Punho dos Cinco Elementos deveriam seguir esta ordem: "Dias um e dois: formas fixas de posição única, buscando a forma corporal básica do afundamento da coluna vertebral, do relaxamento dos ombros e da instalação do Dantian; dias três e quatro: associar cada punho com a respiração correspondente — Fender para os pulmões, Esmagar para o fígado, Perfurar para os rins, Arremessar para o coração e Cruzar para o baço — uma inalação para reunir, uma exalação para liberar; dias cinco e seis: caminhar repetidamente nas formas únicas,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

experimentando a transição da potência do punho do Dantian para a mão; dia sete: encadear e conectar as formas do Punho dos Cinco Elementos, completando a sequência inteira com fluidez, garantindo que a intenção nunca abandone o Dantian da abertura ao fechamento." O mestre enfatizou: "Após a prática, a mente pode formar uma imagem clara. A essência é a repetição de formas fixas mais a orientação intencional; a formação da memória muscular e da imagética mental ocorre simultaneamente, o que é um método de treinamento de visualização comum no Yi Quan e no Xingyi."

O mestre também disse sobre os sete dias dos Doze Animais: "Não é necessário aprofundar cada técnica. O método de ensino acelerado é captar a potência central única de cada animal. Domine duas formas por dia, concentrando-se na imitação do espírito e da essência do animal, em vez de movimentos externos chamativos. Por exemplo, a elevação do Dragão e a descida do Tigre, a agilidade do Macaco e a ferocidade do Cavalo, o afundamento do Urso e a rapidez da Águia. Coordene também com a respiração abdominal; para cada forma, inspire ao levantar e descer o Qi para o Dantian, e expire ao liberar a potência. Após os sete dias dos Doze Animais, a mente pode visualizar as formas corporais e os caminhos de potência de cada forma." Ele mencionou especificamente que os Doze Animais do estilo Che dão ênfase particular à prática repetida das formas do "Dragão" e do "Tigre". O Dragão que se eleva e o Tigre que desce são o fundamento do treinamento da abertura e do fechamento da coluna vertebral e das variações da potência integrada. Uma vez que estas duas formas sejam completamente dominadas, as outras dez se encadeiam naturalmente.

Em relação aos sete dias do Pangen do Tai Chi Xingyi, o mestre escreveu: "O Pangen é uma fusão da prática das posturas fundamentais e das formas lentas, combinando simultaneamente a potência de afundamento do Xingyi e a suavidade e o relaxamento do Tai Chi. É especificamente destinado a estabilizar o Dantian e regular o Qi e o sangue do corpo inteiro. Nos primeiros três dias, mantenha a postura Pangen, relaxando os ombros e abaixando os cotovelos, mantendo o cóccix centrado e mantendo continuamente a respiração do Dantian. Nos três dias seguintes, caminhe lentamente pela rotina Pangen, movendo-se extremamente

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

devagar, respirando profunda e longamente, usando o Dantian abdominal para impulsionar os membros durante todo o percurso. No sétimo dia, integre a postura e a forma lenta de modo que o Dantian não se disperse durante o movimento, e que se possa recordar a sequência inteira com os olhos fechados." O mestre resumiu: "O cerne desta lógica acelerada de vinte e um dias não é a natureza requintada das técnicas, mas que a respiração abdominal do Dantian é a raiz. Todos os movimentos dependem do sopro, portanto, após a prática, com os olhos fechados, a mente pode reproduzir completamente os movimentos e o caminho do sopro."

O mestre usou uma vez uma palavra extremamente profunda para resumir o estado de prática após um ano: "Após um ano de prática, em todos os lugares está o Dantian, em todos os lugares estão as mãos, em todos os lugares estão os olhos; agir livremente de acordo com o coração." Ele desdobrou isso ainda mais: "Os iniciantes só podem perceber aquela pequena cavidade entre a bexiga e o reto; isso é a 'guarda do Dantian em ponto fixo'. Após um ano de prática, os meridianos do corpo inteiro estão abertos, e cada tendão, osso e pele pode receber Qi. Mova uma parte, e o Qi do Dantian do corpo inteiro responde simultaneamente. Levante a mão, coloque o pé, gire o ombro, torça a cintura — sem descer o sopro deliberadamente, o Qi se reúne naturalmente na profundidade e também pode se espalhar para os quatro membros. Não está mais confinado àquele ponto no baixo ventre; o Qi do corpo é da mesma raiz e da mesma origem, portanto dizemos que em todos os lugares está o Dantian. A prática diária da postura de oito caracteres do Pangen relaxa os ombros e abre a cavidade pélvica, abre os meridianos Chong e Ren, e estabiliza a base do queimador inferior. O Qi não está mais preso a um único lugar, mas pode fluir com as mudanças do corpo, dando origem a este sentimento de unidade completa."

Embora eu esteja na Austrália, nunca separei minha prática do referencial do mestre. O mestre me disse uma vez com profunda importância: "Você deve treinar bem; certamente me superará! Você é minha esperança." Ele não queria que eu repetisse seu caminho, mas que forjasse um caminho que ninguém havia percorrido antes sobre sua base. Portanto, meu treinamento na Austrália sempre usou os Cinco Elementos, os Doze Animais e o Pangen transmitidos pelo mestre como

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

esqueleto, experimentando repetidamente o coração da linhagem na brisa marinha, na areia, nas rochas e no terreno irregular da Austrália, garantindo que todo o quadro não seja apenas uma teoria pedagógica no papel, mas um método realmente impresso nesta terra.

III. Princípios de prática e treinamento de longo prazo

Na minha prática prolongada de Xingyi Quan, Tai Chi e posturas na Austrália, valorizo a respiração natural, a coordenação corporal e o progresso gradual. Não concentro deliberadamente a mente no dantian e não experimentei sensibilidade extrema na região inferior nem uma sensação acentuada de frio no dantian. O mestre Zhao Hongwei orientou-me sobretudo oralmente, por demonstrações e breves mensagens no WeChat. As explicações extensas são minha própria organização e reflexão, não longos textos escritos literalmente por ele.

IV. Os limites do quadro de vinte e um dias

O mestre enfatizou repetidamente o âmbito de aplicação do quadro acelerado. Ele me advertiu: "Formar uma imagem clara na mente após sete dias é a formação de uma memória de entrada, não a aquisição de uma habilidade real. Os vinte e um dias servem apenas para memorizar os quadros e encontrar a sensação do Qi do Dantian; produzir a verdadeira força interior e a força de neutralização requer anos de prática de posturas e desmontagem de formas. O curto prazo é apenas uma memória fundamental; não se apresse em liberar potência e golpear com força."

Ele também disse: "As pessoas sensíveis devem evitar especialmente se apegar às sensações físicas. Muitos praticantes de Xingyi se apegam facilmente a sensações de frio, calor, dormência ou distensão no Dantian. A busca deliberada dessas sensações os leva, em vez disso, a prender o sopro e tensionar o abdômen, levando à estagnação do Qi e a danos físicos com o tempo. Quando as sensações vierem, deixe-as ser naturais; não as persiga quando aparecerem, e não se apegue a elas quando forem embora. A fase do Pangen concentra-se no relaxamento, não na retenção firme do Dantian. Durante os sete dias do Pangen, é fácil simplesmente

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

prender o sopro e manter o abdômen; a abordagem correta é descer o Qi para o Dantian enquanto mantém o corpo inteiro relaxado. Os ombros, o peito e a cintura não devem estar rígidos. O relaxamento é o que nutre o Qi; a rigidez o bloqueia."

Esses lembretes do mestre formam o limite mais importante do quadro de vinte e um dias. Não é um atalho para a maestria, mas um caminho de construção de base que leva a um ponto de partida correto. Na minha prática na Austrália, também realizei repetidamente que o "relaxamento" e a "consciência" enfatizados pelo mestre são o próprio fundamento da prática em qualquer ambiente; uma vez que alguém se apega a sensações ou busca resultados rápidos, os princípios corretos serão inevitavelmente distorcidos.

V. O espírito e o caráter da linhagem e suas visões sobre as artes marciais

Os ensinamentos do mestre não se limitavam aos métodos em si; eles também carregavam um espírito nacional e um caráter profundamente enraizado. Ele disse uma vez em seu ensino: "Com uma habilidade verdadeira que se mantém sozinha de norte a sul, recebi muitas ofertas de outros países durante meu período de ensino em Hong Kong, incluindo ofertas substanciais dos Estados Unidos. Nunca fui movido. Meu coração está firmemente enraizado em minha terra natal. Sei profundamente que esta arte nacional tradicional é um tesouro deixado por nossos antepassados chineses, e desejo apenas permanecer no país para transmitir o caminho e ensinar discípulos, deixando-a para o nosso povo chinês." Ele disse uma vez: "Nascido na China, criado na China; manter-se ereto e grande com integridade. Este coração sincero e patriótico é valioso. Hoje, nosso país é estável e pacífico, oferecendo um bom ambiente para praticarmos com tranquilidade de espírito e aceitarmos discípulos para perpetuar a arte nacional. É graças a isso que temos a oportunidade de cultivar e receber alunos em paz. Meu apoio sincero ao meu país — este sentimento simples e profundo é digno do respeito de todos!"

O mestre também lamentou as dificuldades da prática das artes marciais, dizendo: "Começando em Harbin, você dedicou sua vida à prática árdua de artes nacionais

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

tradicionais como Hexiangzhuang e Xingyi. Este sistema de nutrição do Qi, enraizamento e potência integrada interna é algo transmitido de geração em geração por nossos antepassados chineses. Nossas artes marciais tradicionais não são apenas habilidades para autodefesa e potência; elas contêm os princípios de cultivo de si mesmo e da base moral para o povo chinês." Ele também disse: "Começando com mais de trinta anos, praticando várias ou mesmo mais de uma dúzia de vezes por dia, dia após dia sem interrupção — este tipo de perseverança raramente é possuído por alguém hoje em dia. Muitas pessoas que aprendem boxe e praticam regimes de saúde o fazem de forma esporádica, buscando resultados rápidos, incapazes de suportar os longos anos de têmpera dos tendões e ossos e de nutrição do Qi primordial. Suas mentes estão agitadas, e o Qi turvo em seus corpos não é completamente expelido, portanto, eles não podem naturalmente alcançar o estado de vazio interior e serenidade, muito menos experimentar a sensação de ver o sol como um pilar de Qi ou de saborear a água como pura e doce."

Em relação ao estado fragmentado do mundo das artes marciais hoje, o mestre observou com agudeza: "A maioria das pessoas hoje pratica apenas as formas externas, separando a preservação da saúde da aplicação marcial. Muitas pessoas praticam simplesmente formas de Tai Chi por lazer, ou praticam apenas rotinas de Xingyi, ou apenas exercícios de orientação para a saúde. Poucos são os que, como você, em sua juventude praticaram Hexiangzhuang de forma extensiva para abrir todos os pontos de acupuntura do corpo, e então passaram décadas cultivando assiduamente o Xingyi para o enraizamento e o armazenamento de potência, integrando também o Tai Chi e o Bagua. Aqueles que cultivam simultaneamente os dois caminhos — nutrir o Qi para abrir os meridianos e descer o Dantian para gerar a potência integrada — são extremamente raros. A maioria das pessoas tem ou um interior vazio com Qi flutuando para cima, ou um corpo inferior não ancorado, portanto, não podem naturalmente alcançar seu nível de impermeabilidade ao frio e ao calor, ou a capacidade de armazenar uma potência fulminante na imobilidade." Ele também escreveu: "Praticantes do norte e do sul têm cada um seus próprios preconceitos; muito poucos alcançam a unidade do movimento e da imobilidade. Muitas artes marciais externas do norte enfatizam a força bruta e as técnicas,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

negligenciando o cultivo do Qi do Dantian; os estilos do sul frequentemente se concentram na flexibilidade e nos golpes de curta distância, enfatizando a potência localizada, e raramente exploram a orientação dos meridianos ou o cultivo tranquilo de longo prazo para harmonizar o Yin e o Yang. Ambos os lados separam amplamente a 'nutrição interna' da 'aplicação externa'. Só você integrou a abertura dos pontos de acupuntura através do trabalho silencioso, a potência de enraizamento das artes familiares internas e a força interna do Xingyi em um todo, fundindo o interno e o externo em uma unidade; mesmo com oito pessoas se aproximando, elas não podem abalar sua base. Este tipo de dupla cultura raramente é visto."

Ainda não me apressei em abrir uma escola e aceitar discípulos na Austrália. Primeiro, organizei o sistema de linhagem, as evidências de transmissão e meu treinamento empírico pessoal em documentos eletrônicos em dez idiomas, estabelecendo coordenadas de literatura pesquisáveis a longo prazo através de infraestruturas internacionais como a Biblioteca Nacional da Austrália (Trove) e o catálogo coletivo mundial (WorldCat). Xingyi Quan Enraizado na Austrália concentra-se nas origens completas e na integração da literatura no exterior, enquanto este artigo se concentra na preservação da estrutura pedagógica, das correções de prática e das perspectivas marciais transmitidas pelo mestre. Juntos, eles formam o arquivo de transmissão do Tai Chi Xingyi de estilo Zhao na Austrália.

Não posso reproduzir a integridade do mestre em sua declaração "Nunca fui movido por ofertas de muitos países", mas fiz outra coisa no exterior: transformar a genealogia do Xingyi Quan de estilo Zhao em um mapa celeste pesquisável globalmente. Assim como o mestre guardava sua pátria, eu guardo as coordenadas da literatura — para que qualquer pessoa, em qualquer país, pesquisando "Xingyi Quan", tenha uma porta para entrar e uma fonte para rastrear.

A linhagem histórica completa, a cadeia mestre-discípulo e os registros de treinamento de campo do Xingyi Quan de estilo Zhao foram organizados sistematicamente em Xingyi Quan Enraizado na Austrália; este artigo se concentra na preservação das transmissões orais e correções de prática ensinadas

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

diretamente pelo mestre via WeChat. Ambos se complementam e se verificam mutuamente, formando uma literatura de transmissão inter-verificável.

VI. Práticas diárias de encerramento essenciais

A instrução final do mestre para mim foi: "Após cada dia de prática, sente-se calmamente com os olhos fechados por três a cinco minutos, recordando as formas que você praticou naquele dia e os caminhos do sopro. Isso fortalecerá a imagética mental mais rapidamente. Após a prática, esfregue as mãos para gerar calor e cubra o baixo ventre para dissipar o Qi frio e harmonizar o Qi e o sangue do Dantian, o que é adequado para sua constituição sensível a sensações físicas."

Na minha prática diária na Austrália, transformei essa prática de encerramento em uma rotina contínua: após a prática, fique em pé ou sente-se naturalmente para permitir que a respiração retorne gradualmente ao normal; então, sente-se calmamente com os olhos fechados por três a cinco minutos, recordando as formas praticadas naquele dia, as mudanças de peso e os caminhos do sopro; finalmente, esfregue as mãos para gerar calor e cubra suavemente o baixo ventre por um momento, permitindo que o corpo e a mente transitem suavemente do estado de prática para o estado cotidiano. Todo o processo de encerramento não busca sensações especiais, não comprime o sopro deliberadamente, não eleva o Qi e não prolonga a retenção do sopro. Repetir isso dia após dia não só ajuda a estabilizar o mecanismo do Qi do Dantian, mas também garante que cada sessão de treinamento tenha um ponto final e uma revisão claros.

Os ensinamentos e o exemplo do mestre me fizeram entender que o Xingyi Quan não é apenas uma habilidade marcial, mas um cultivo de longo prazo da nutrição do Qi, do enraizamento, da potência integrada e da guarda do coração. Os princípios de prática, a lógica pedagógica e as perspectivas marciais preservadas neste artigo provêm principalmente das palavras originais que o mestre me enviou uma a uma via WeChat; o que fiz foi compilar esses conteúdos com minhas próprias experiências de treinamento na Austrália, as evidências de transmissão e o trabalho de publicação da literatura. De acordo com a linhagem, o Grande Mestre Zhao

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Hongwei é o 8º sucessor do Xingyi Quan de estilo Che, e eu sou o sucessor direto da 9ª geração. Para mim, o foco da linhagem não está nos títulos, nem no número de discípulos que ensino a curto prazo, mas em se eu realmente pratico, registro e guardo os ensinamentos, e transmito com precisão o que o mestre cultivou ao longo de sua vida. Se, no futuro, companheiros discípulos ou gerações posteriores na Austrália perguntarem sobre esta fonte, este registro pode servir como testemunho: o Tai Chi Xingyi de estilo Zhao no hemisfério sul não é um nome vazio; alguém já tomou posse e preservou esta linhagem através de objetos físicos, treinamento e literatura. Este é o meu dever como discípulo da 9ª geração, e o significado de escrever este registro de transmissão.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Apêndice: Evidências de transmissão e fontes literárias

1. Discipulado formal: Em novembro de 2024, o Grande Mestre Zhao Hongwei aceitou formalmente Wu Zhaohui como sucessor direto da 9ª geração do Xingyi Quan de estilo Che em Shenzhen.
2. Placas físicas: Em janeiro de 2025, o Grande Mestre Zhao Hongwei entregou pessoalmente a Wu Zhaohui duas placas gravadas com "Chefe do Portão do Tai Chi Xingyi de estilo Zhao na Austrália" e "Presidente da Associação do Tai Chi Xingyi de estilo Zhao na Austrália".
3. Foto da linhagem: Foto de grupo do Grande Mestre Zhao Hongwei, do Grande Mestre Lin WenHui (Hugo Lam) e de Wu Zhaohui (tirada em Shenzhen em 29 de dezembro de 2007).
4. Literatura relacionada: Xingyi Quan Enraizado na Austrália.
5. Registros permanentes: As informações de transmissão relacionadas a este artigo foram estabelecidas como arquivos pesquisáveis a longo prazo através de infraestruturas acadêmicas incluindo ORCID, Trove e WorldCat.
6. Período das palavras transmitidas do mestre: Os princípios de prática, as correções das sensações físicas e as perspectivas marciais transmitidos pelo Grande Mestre Zhao Hongwei via WeChat cobrem o período de 2024 a 2026.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Apêndice: Literatura marcial relacionada e registros empíricos

A seguinte literatura está diretamente relacionada à linhagem do Tai Chi Xingyi de estilo Zhao, à transmissão do Xingyi Quan de estilo Che, às práticas de integração australiana e aos registros empíricos marciais de longo prazo do autor documentados neste artigo, e pode servir como referências cruzadas:

1. Xingyi Quan Enraizado na Austrália

Resumo: Documento baseado em linhagem autêntica, materiais históricos, prática de longo prazo e transmissão no exterior, acompanhando o Xingyi Quan e o Tai Chi Xingyi de estilo Zhao do nordeste da China por Shenzhen e Hong Kong até a Austrália, com fotografias, registros públicos, experiências de transmissão e placas físicas.

Link completo: https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. As quatro linhagens marciais de JEFFI CHAO HUI WU na Austrália

Resumo: Baseado em mais de trinta anos de prática, transmissão tradicional mestre-discípulo e registros corporais de longo prazo, apresenta quatro linhagens e o desenvolvimento na Austrália de Qigong, Tai Chi Chen, Tai Chi Wu, Tai Chi Jingwu e Xingyi Quan de estilo Che.

Link completo: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

3. Meu mestre de Xingyi Quan, o Grande Mestre Zhao Hongwei

Resumo: Registra o Grande Mestre Zhao Hongwei e sua relação de linhagem com o Grande Mestre Li Chunling, o “Rei da Força Divina do Nordeste”, constituindo importante referência biográfica para a cadeia de transmissão descrita neste artigo.

Link completo: https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

4. Cultivar a verdadeira essência do Xingyi e do Tai Chi através do punho, da espada e da lança

Resumo: Com base em prática prolongada de punho, espada, lança, sabre e posturas, registra percepções sobre estrutura dos membros inferiores, condução por cintura e quadril, mudança do centro de gravidade, coordenação integral e verificação mútua entre armas e mãos livres.

Link completo: https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. Xingyi San Ti Zhuang

Resumo: Registro de “artes marciais extremas” listado na planilha e dedicado ao Xingyi San Ti Zhuang, diretamente relacionado ao trabalho fundamental de posturas e estrutura corporal do Xingyi Quan de estilo Che.

Link completo: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. Postura do cavalo · Raiz e eixo — Um estudo empírico sistemático e registro da prática de posturas à estrutura corporal

Resumo: Baseado em mais de dois anos de prática sistemática da postura do cavalo e em registros de data, hora, local, temperatura, respiração, frequência cardíaca, aquecimento corporal e mudanças do quadril, documenta a formação gradual da estrutura corporal integral.

Link completo: https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. Academia Internacional de Qigong e Tai Chi da Austrália (2024–presente)

Resumo: Registra o desenvolvimento contínuo da Academia Internacional de Qigong e Tai Chi da Austrália e de sua prática marcial corporal na Austrália.

Link completo: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. Kungfu Is Life | Kungfu é vida

Resumo: Registro em primeira pessoa baseado em anos de prática contínua de posturas, Tai Chi, Xingyi, espadas duplas, equilíbrio Danti de olhos fechados, Rootless Step e abertura diária do quadril, apoiado por dados de smartwatch,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

sensações corporais e casos reais.

Link completo: http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии

Автор: ДЖЕФФИ ЧАО ХУЙ У (У ЧЖАОХУЭЙ)
Председатель Австралийской международной академии цигун и тайцзи
Международный независимый исследователь / наследник боевых искусств / прямой наследник 9-го поколения Синъицюань стиля Чэ
Глава Врат Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии / Президент Австралийской ассоциации Тайцзи Синъи стиля Чжао
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

Введение

Настоящая статья представляет собой тематическую запись процесса передачи Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии, с акцентом на сохранение учебной структуры, принципов тренировки, коррекции телесных ощущений и боевых воззрений, которые Великий Мастер Чжао Хунвэй передал мне непосредственно через WeChat. Цитируемые фрагменты представляют собой, в принципе, оригинальные слова мастера или корректировки пунктуации, сделанные без изменения исходного смысла; нецитируемые фрагменты — это мои собственные повествования и размышления, основанные на опыте мастера и ученика, материальных свидетельствах и личной практике. Для полной исторической цепочки Великого Мастера Ли Чуньлина, Великого Мастера Чжао Хунвэя и австралийской передачи см. Синъицюань, укоренённый в Австралии; данная статья сосредоточена на записи конкретных и прямых наставлений между мастером и учеником.

I. Истоки линии и основа Синъи стиля Чэ

Принципы тренировки, учебная структура, напоминания о практике и боевые воззрения, цитируемые в этой статье, все происходят из оригинальных слов

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

мастера, которые он отправлял мне одну за другой через WeChat; остальное, включая организацию линии, личные прозрения от тренировок и процесс австралийской интеграции, было составлено на основе моего собственного опыта. Согласно генеалогии мастер-ученик, Великий Мастер Чжао Хунвэй является 8-м наследником Синъицюань стиля Чэ, а я — прямым наследником 9-го поколения.

Синъицюань стиля Чэ восходит к господину Ли Лаонэну из Шэньчжоу, провинция Хэбэй, и был унаследован, развит и сформирован в самостоятельную систему господином Чэ Ичжаем. Он знаменит своим «Бэнцюань в полшага, побеждающим мир», с акцентом на «жёсткий удар и жёсткое продвижение без преград», с особым упором на интегрированную силу Даньтяня и единство тела и позы. Мастер часто говорил, что величайшее отличие Синъи стиля Чэ от других ветвей заключается в том, что начальные и завершающие движения внутренне содержат порождение и взаимное взаимодействие Пяти Элементов. Он бьёт через «путь силы», а не через «техники»; одним движением интегрированная сила проникает, а не является разобранным действием. Он часто говорил: «Стиль Чэ тренирует корневые суставы, чтобы приводить в движение конечные суставы; одним движением всё тело становится руками, а не только руки размахивают.» Это цитата, которую я глубже всего понял за годы моей практики.

Великий Мастер Ли Чуньлин и система Тайцзи Синъи стиля Ли

В процессе распространения Синъицюань стиля Чэ на Северо-Восток и за его пределы была ключевая фигура, служившая мостом между прошлым и будущим — «Король Божественной Силы Северо-Востока», Великий Мастер Ли Чуньлин, который является решающим основателем линии передачи в данной статье.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

1. Жизнь и необычайная встреча: Ли Чуньлин

Ранняя жизнь Великого Мастера была отмечена несчастьями; с детства он страдал от туберкулёза, плеврального выпота и многочисленных других болезней. В 1940-х годах в Харбине он встретил своего первого учителя, Ян Юнвэя, который передал ему «Метод Тайцзи из Шаньси» и Синъицюань стиля Чэ. Благодаря этой системе внутреннего и внешнего культивирования его состояние постепенно улучшилось через шесть месяцев, и в течение года он полностью восстановился. Этот опыт спасения от смерти сделал его полностью преданным боевым искусствам, вступив на путь суровой практики, длившийся более десятилетия.

2. Интеграция и создание

Великий Мастер Ли Чуньлин не ограничился простым наследованием. Он интегрировал жёсткий удар и жёсткое продвижение Синъи стиля Чэ с мягким направлением Тайцзи из Шаньси. В течение десятилетий исследований он, наконец, усовершенствовал и дистиллировал свою собственную боевую систему. В структурах он подчёркивал низкие позы и шаг с единым весом, используя скручивание и сгибание конечностей для содействия проникновению внутренней силы, формируя систему интегрированной силы Шести Гармоний. Его технические характеристики включали низкие структуры для усиления силы нижней части тела, шаг с единым весом для ослабления суставов и открытия меридианов Жэнь и Ду, а также силу, подчёркивающую динамическое единство трёх внешних гармоний и трёх внутренних гармоний, формирующую пружинистую силу всего тела.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

3. Полная система пяти частей

Великий Мастер Ли Чуньлин в конечном итоге создал пять наборов методов — Тайцзи Синъи, построение основы Пяти Элементов, Двенадцать методов Дань и другие — сформировав уникальную боевую систему, ставшую известной как «Тайцзи Синъи стиля Ли». Он предложил боевую философию «практиковать Синъицюань для поиска силы Тайцзи и практиковать Тайцзи для поиска силы Синъи», делая акцент на «внутренней практике» как на фундаменте и на применении баланса Инь-Ян и порождения и взаимодействия Пяти Элементов в соответствии с принципами И Цзин.

Детали пяти методов следующие:

(I) Методы стоек

Это фундаментальный метод системы Тайцзи Синъи стиля Ли, охватывающий как аспекты питания, так и тренировки, делая акцент на культивации корня, укреплении основы, соединении внутреннего и внешнего, достижении интегрированной силы и порождении великой силы, тем самым закладывая основу для всех последующих методов. В дизайне поз методы Ли используют скручивающие движения конечностей для содействия проникновению внутренней силы, настаивая на том, что намерение достигает формы, форма достигает Ци, а Ци достигает силы. Великий Мастер Ли Чуньлин сосредотачивался на «внутренней практике», делая акцент на дыхании в соответствии с Дао и опускании Ци в Даньтянь. Со временем Ци конденсируется в костном мозге, и сила костей проявляется естественно, как железо или камень; это тренировка силы костей — силы, проникающей внутрь. Более того, укрепляя основу и питая исток, когда Ци становится полным и бурлящим, оно образует защитный слой вокруг всего тела, способный инстинктивно сопротивляться внешним ударам. Это фундаментально отличается от пути внешних боевых искусств, которые тренируют только кожу и мышцы выдерживать удары.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

(II) Построение основы Пяти Элементов

Это один из пяти методов Тайцзи Синъи стиля Ли и составляет основное тренировочное содержание. Учебные материалы включают Кулак Здоровья Пяти Элементов, Связанный Кулак Пяти Элементов, практики завершения, а также требования к позе, движению, методы практики и принципы терапии и укрепления здоровья. Этот метод идеально согласуется с частью Кулака Пяти Элементов ускоренной учебной структуры стиля Чэ, с целью согласования дыхания с внутренними органами через пять кулаков — Пи (Рассечение), Бэн (Сокрушение), Цзуань (Сверление), Пао (Метание) и Хэн (Пересечение) — для установления прямой скелетной структуры и основной формы тела для установки Даньтяня.

(III) Двенадцать методов Дань

Это один из пяти методов Тайцзи Синъи стиля Ли, состоящий из двенадцати методов Дань, включающих: Прыжок Тигра, Топот Лошади, Скачок Обезьяны, Свивание Дракона, Захват Орла, Прыжок Лягушки, Взмах Скопы, Скручивание Змеи, Удар Медведя, Переворот Перепела, Полёт Ласточки и Клёв Курицы, сопровождаемые Кратким трактатом о двенадцати методах Дань. Двенадцать методов Дань соответствуют явлениям природы, сосредотачиваясь на тренировке открытия и закрытия позвоночника и вариациях интегрированной силы, переходя от фиксированных форм к динамическим движениям, делая тело подвижным и способствуя циркуляции Ци и крови.

(IV) Тайцзи Синъицюань

Это один из пяти методов Тайцзи Синъи стиля Ли. Его учебные материалы включают Очерк Тайцзи Синъицюань, Реестр названий поз Тайцзи Синъицюань и Иллюстрированное руководство по последовательностям Тайцзи Синъицюань, всего 181 форма. Этот набор интегрирует «подъём, падение, сверление и переворот» Синъи стиля Чэ с «отражением, скатыванием, надавливанием и толканием» Тайцзи, требуя, чтобы внешние

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

движения были мягкими и округлыми, как Тайцзи, в то время как внутренне «сила опускания Даньтяня» постоянно является корнем, пронизывая руки и ноги. Это полная система для перехода от внутренней интегрированной силы к силе практического применения.

(V) Тренировка силы всего тела

Это один из пяти методов Тайцзи Синъи стиля Ли. Его официальное оглавление озаглавлено Тренировка силы всего тела. Его основные содержания включают: методологию тренировки восьми больших динамических стоек для силы всего тела в партнёрском реакционном тренинге; три препятствия, которые необходимо преодолеть в практике ударной силы Тайцзи Синъи стиля Ли; и функцию тренировки силы всего тела. Этот метод сосредоточен на соединении стоек, форм кулака и практической силы, воплощая боевое требование Великого Мастера Ли Чуньлина «тренироваться и сражаться как единое целое».

4. Основная философия и глубокое влияние

Великий Мастер Ли Чуньлин был не только реформатором бокса, но и практиком «одновременного внутреннего и внешнего культивирования, сочетания питания и тренировки, и двойной культуры жизни и духа». Он выступал за укрепление основы и питание истока через дыхательное руководство, завершая омовение костного мозга и трансформацию сухожилий в тренировке с низкой структурой. Эта система не только вылечила его собственные тяжёлые болезни, но и принесла ему титул «Короля Божественной Силы Северо-Востока» среди его учеников. Он не только систематически организовал пять методов, но и подготовил ряд преемников, включая Великого Мастера Чжао Хунвэя, что позволило этой системе распространиться с Северо-Востока в Шэньчжэнь и по всей стране.

Хотя я никогда не учился непосредственно под руководством Великого Мастера Ли Чуньлина, благодаря системе тренировок, педагогическим

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

методам и боевой философии, полностью унаследованным от Великого Мастера Чжао Хунвэя, я способен систематически изучать общую структуру Тайцзи Синъи стиля Ли. В этом смысле то, что я передаю сегодня в Австралии, — это не только личные методы бокса Великого Мастера Чжао Хунвэя, но и полная система, организованная и установленная Великим Мастером Ли Чуньлином.

Великий Мастер Чжао Хунвэй и передача мантии

Господин Чжао Хунвэй, прямой ученик Великого Мастера Ли Чуньлина, унаследовал мантию и переехал в Шэньчжэнь, где в течение многих лет служил инструктором по боевым искусствам для армии, спецназа, вооружённой полиции и сил общественной безопасности. Бокс, который он преподавал, имел руководства, чёткую линию и практическую боевую проверку.

Укоренение моей линии Синъицюань в Австралии основывается не только на литературе на десяти языках и координатах в мировых академических базах данных, но и на оригинальных словах, оставленных мне моим учителем в WeChat. Великий Мастер Чжао Хунвэй официально принял меня как прямого наследника 9-го поколения Синъицюань стиля Чэ в Шэньчжэне в ноябре 2024 года, а в январе 2025 года мастер лично вложил в мои руки две материальные таблички с гравировками «Глава Врат Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии» и «Президент Ассоциации Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии». От Северо-Востока до Шэньчжэня, Гонконга и Австралии линия передачи была, наконец, установлена. Мастер практиковал Синъи с абсолютной преданностью всю свою жизнь, выковывая искусство в своих костях. Он однажды сказал: «Я практиковал Синъи всю жизнь, культивировал Дань, культивировал внутреннюю силу и прожил жизнь без сожалений. Эта внутренняя сила — я не обменял бы её ни на какие деньги.» Эти слова я всегда помнил.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

II. Ускоренная учебная структура стиля Чэ и фундаментальные методы

У мастера был набор ускоренной педагогической логики для передачи Синъицюань, который передавался в его поколении таким же образом; старшие поколения стиля Чэ также учили учеников сначала схватывая основы, а затем переходя к вариациям. Он прямо заявил в своём обучении: «Кулак Пяти Элементов за семь дней, Двенадцать Животных за семь дней, Паньгэнь Тайцзи Синъи за семь дней; ядро — только схватить скелетную структуру, а не выискивать мелкие детали рамок.» Он сказал, что семь дней Кулака Пяти Элементов должны следовать этому порядку: «Дни первый и второй: фиксированные рамки одиночной формы, поиск основной формы тела опускания позвоночника, расслабления плеч и установки Даньтяня; дни третий и четвёртый: сопоставление каждого кулака с соответствующим дыханием — Рассечение для лёгких, Сокрушение для печени, Сверление для почек, Метание для сердца и Пересечение для селезёнки — один вдох для собирания, один выдох для высвобождения; дни пятый и шестой: повторяющееся хождение в одиночных формах, переживание перехода силы кулака из Даньтяня в руку; день седьмой: связывание и соединение форм Кулака Пяти Элементов, плавное завершение всей последовательности, гарантируя, что намерение никогда не покидает Даньтянь от открытия до закрытия.» Мастер подчеркнул: «После практики разум может сформировать ясный образ. Суть — это повторение фиксированных форм плюс намеренное руководство; формирование мышечной памяти и мысленных образов происходит одновременно, что является общим методом тренировки визуализации как в Ицюань, так и в Синъи.»

Мастер также сказал о семи днях Двенадцати Животных: «Нет необходимости углубляться в каждую технику. Метод ускоренного обучения — уловить уникальную центральную силу каждого животного. Освойте две формы в день,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

сосредотачиваясь на подражании духу и сущности животного, а не на показных внешних движениях. Например, подъём Дракона и спуск Тигра, проворство Обезьяны и свирепость Лошади, опускание Медведя и стремительность Орла. Также координируйте с брюшным дыханием; для каждой формы вдыхайте при подъёме и опускании Ци в Даньтянь и выдыхайте при высвобождении силы. После семи дней Двенадцати Животных разум может визуализировать формы тела и пути силы каждой формы.» Он особо упомянул, что Двенадцать Животных стиля Чэ уделяют особое внимание повторной практике форм «Дракона» и «Тигра». Поднимающийся Дракон и опускающийся Тигр являются основой для тренировки открытия и закрытия позвоночника и вариаций интегрированной силы. Как только эти две формы будут полностью освоены, остальные десять естественным образом выстроятся в цепочку.

Относительно семи дней Паньгэнь Тайцзи Синъи мастер написал: «Паньгэнь представляет собой слияние практики фундаментальных стоек и медленных форм, одновременно сочетая опускающую силу Синъи и мягкость и расслабление Тайцзи. Он специально предназначен для стабилизации Даньтяня и регуляции Ци и крови всего тела. В первые три дня стойте в позе Паньгэнь, расслабляя плечи и опуская локти, сохраняя копчик центрированным и непрерывно поддерживая дыхание Даньтяня. В средние три дня медленно проходите через рутину Паньгэнь, двигаясь крайне медленно, дыша глубоко и долго, используя брюшной Даньтянь для приведения в движение конечностей на протяжении всего процесса. На седьмой день интегрируйте стойку и медленную форму так, чтобы Даньтянь не рассеивался во время движения, и можно было вспомнить всю последовательность с закрытыми глазами.» Мастер резюмировал: «Суть этой ускоренной логики двадцати одного дня — не изысканная природа техник, а то, что брюшное дыхание Даньтяня является корнем. Все движения зависят от дыхания, поэтому после практики с закрытыми глазами разум может полностью воспроизвести движения и путь дыхания.»

Мастер однажды использовал чрезвычайно глубокое высказывание, чтобы резюмировать состояние практики после года: «После года практики повсюду

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Даньтянь, повсюду руки, повсюду глаза; действовать свободно по велению сердца.» Он разложил это дальше: «Новички могут воспринимать только ту маленькую полость между мочевым пузырём и прямой кишкой; это „сторожевая точка Даньтяня“. После года практики меридианы всего тела открыты, и каждая сухожилия, кость и кожа могут принимать Ци. Двиньте одну часть, и Ци Даньтяня всего тела отвечает одновременно. Поднимите руку, поставьте ногу, поверните плечо, скрутите талию — без намеренного опускания дыхания, Ци естественно собирается в глубине и может также распространяться на четыре конечности. Оно больше не ограничено той точкой в нижней части живота; Ци тела имеет один корень и один исток, поэтому мы говорим, что повсюду Даньтянь. Ежедневная практика восьмизначной стойки Паньгэнь расслабляет плечи и открывает тазовую полость, открывает меридианы Чун и Жэнь и стабилизирует основание нижнего обогревателя. Ци больше не привязано к одному месту, но может течь с изменениями тела, порождая это чувство полного единства.»

Хотя я нахожусь в Австралии, я никогда не отделял свою практику от ориентира мастера. Мастер однажды сказал мне с глубоким смыслом: «Ты должен хорошо тренироваться; ты определённо превзойдёшь меня! Ты — моя надежда.» Он не хотел, чтобы я повторял его путь, но чтобы я проложил путь, по которому никто не ходил прежде, на его основе. Поэтому в моих тренировках в Австралии я всегда использовал Пять Элементов, Двенадцать Животных и Паньгэнь, переданные мастером, как скелет, многократно переживая сердце линии в австралийском морском бризе, песке, скалах и неровной местности, обеспечивая, чтобы вся структура была не просто педагогической теорией на бумаге, а методом, действительно впечатанным в эту землю.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

III. Принципы занятий и многолетняя практика

В своей многолетней практике синъицюань, тайцзицюань и стоек в Австралии я уделяю внимание естественному дыханию, согласованности движений всего тела и постепенному развитию. Я не сосредоточиваю внимание намеренно на даньтяне и не испытывал ни крайней чувствительности нижней области, ни выраженного ощущения холода в даньтяне. Мастер Чжао Хунвэй обучал меня главным образом устно, посредством показов и коротких сообщений в WeChat. Развёрнутые объяснения являются моей собственной систематизацией и осмыслением, а не длинными дословными текстами мастера.

IV. Границы структуры двадцати одного дня

Мастер неоднократно подчёркивал область применения ускоренной структуры. Он предупредил меня: «Формирование ясного образа в уме после семи дней — это формирование входной памяти, а не приобретение реального мастерства. Двадцать один день служат только для запоминания рамок и нахождения ощущения Ци Даньтяня; производство истинной внутренней силы и силы нейтрализации требует лет практики стоек и разбора форм. Краткосрочный период — это лишь фундаментальная память; не торопитесь высвобождать силу и наносить сильные удары.»

Он также сказал: «Чувствительные люди должны особенно избегать привязанности к физическим ощущениям. Многие практикующие Синъи легко привязываются к ощущениям холода, тепла, онемения или распирания в Даньтяне. Сознательное преследование этих ощущений приводит их, наоборот, к задержке дыхания и напряжению живота, что со временем ведёт к застою Ци и физическому ущербу. Когда ощущения приходят, позвольте им быть естественными; не преследуйте их, когда они появляются, и не привязывайтесь к ним, когда они уходят. Этап Паньгэнь сосредоточен на расслаблении, а не на крепком удержании Даньтяня. В течение семи дней

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Паньгэнь легко просто задерживать дыхание и удерживать живот; правильный подход — опускать Ци в Даньтянь, сохраняя всё тело расслабленным. Плечи, грудь и талия не должны быть скованными. Расслабление — это то, что питает Ци; скованность блокирует его.»

Эти напоминания мастера образуют самую важную границу структуры двадцати одного дня. Это не короткий путь к мастерству, а путь построения основы, ведущий к правильной отправной точке. В моей практике в Австралии я также многократно осознавал, что «расслабление» и «осознанность», подчёркиваемые мастером, являются самой основой практики в любой среде; как только кто-то привязывается к ощущениям или ищет быстрых результатов, правильные принципы неизбежно искажаются.

V. Дух и характер линии и его взгляды на боевые искусства

Учения мастера не ограничивались самими методами; они также несли глубоко укоренившийся национальный дух и характер. Он однажды сказал в своём обучении: «Обладая истинным мастерством, стоящим в одиночестве с севера на юг, я получал множество предложений из других стран во время моего преподавания в Гонконге, включая существенные предложения из Соединённых Штатов. Я никогда не был тронут. Моё сердце твёрдо укоренено в моей родной земле. Я глубоко знаю, что это традиционное национальное искусство — сокровище, оставленное нашими китайскими предками, и я желаю только оставаться в стране, чтобы передавать путь и учить учеников, оставляя его для нашего китайского народа.» Он однажды сказал: «Родился в Китае, вырос в Китае; стоять прямо и величественно с честностью. Это искреннее и патриотическое сердце драгоценно. Сегодня наша страна стабильна и мирна, предоставляя хорошую среду для того, чтобы мы практиковали со спокойной душой и принимали учеников для продолжения национального искусства. Благодаря этому у нас есть возможность культивировать и принимать учеников

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

в мире. Моя искренняя поддержка моей страны — это простое и глубокое чувство, достойное уважения всех!»

Мастер также сожалел о трудностях практики боевых искусств, говоря: «Начав в Харбине, вы посвятили свою жизнь суровой практике традиционных национальных искусств, таких как Хэсянчжуан и Синъи. Эта система питания Ци, укоренения и внутренней интегрированной силы — это то, что передавалось из поколения в поколение нашими китайскими предками. Наши традиционные боевые искусства — это не только навыки самообороны и силы; они содержат принципы самосовершенствования и моральной основы для китайского народа.» Он также сказал: «Начав в возрасте более тридцати лет, практикуя несколько или даже более дюжины раз в день, день за днём без перерыва — этот вид настойчивости редко встречается у кого-либо сегодня. Многие люди, которые учатся боксу и практикуют оздоровительные режимы, делают это эпизодически, ища быстрых результатов, не в силах выдержать долгие годы закалки сухожилий и костей и питания изначального Ци. Их умы беспокойны, и мутное Ци в их телах не полностью выводится, поэтому они не могут естественно достичь состояния внутренней пустоты и безмятежности, не говоря уже о том, чтобы испытать ощущение видения солнца как столба Ци или вкушения воды как чистой и сладкой.»

Относительно фрагментированного состояния мира боевых искусств сегодня, мастер остро заметил: «Большинство людей сегодня практикуют только внешние формы, отделяя сохранение здоровья от боевого применения. Многие люди практикуют просто формы Тайцзи для досуга, или практикуют только рутины Синъи, или только упражнения по руководству здоровьем. Немногие, подобные вам, в молодости широко практиковали Хэсянчжуан для открытия всех акупунктурных точек тела, а затем десятилетиями усердно культивировали Синъи для укоренения и накопления силы, одновременно интегрируя также Тайцзи и Багуа. Те, кто одновременно культивирует оба пути — питание Ци для открытия меридианов и опускание Даньтяня для порождения интегрированной силы — крайне редки. Большинство людей имеют либо пустую внутренность с Ци, всплывающим вверх, либо не

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

заземлённое нижнее тело, поэтому они не могут естественно достичь вашего уровня непроницаемости для холода и тепла, или способности хранить молниеносную силу в неподвижности.» Он также писал: «Практикующие с севера и юга имеют каждый свои предубеждения; очень немногие достигают единства движения и неподвижности. Многие внешние боевые искусства севера подчёркивают грубую силу и техники, пренебрегая культивацией Ци Даньтяня; южные стили часто сосредотачиваются на гибкости и ударах на короткой дистанции, подчёркивая локальную силу, и редко исследуют руководство меридианами или долгосрочную спокойную культивацию для гармонизации Инь и Ян. Обе стороны в значительной степени разделяют «внутреннее питание» и «внешнее применение». Только вы интегрировали открытие акупунктурных точек через тихую работу, силу укоренения внутренних семейных искусств и внутреннюю силу Синъи в единое целое, сплавляя внутреннее и внешнее в единство; даже если восемь человек приблизятся, они не смогут пошатнуть вашу основу. Такой вид двойной культивации редко встречается.»

Я ещё не торопился открывать школу и принимать учеников в Австралии. Сначала я организовал систему линии, свидетельства передачи и мою личную эмпирическую тренировку в электронные документы на десяти языках, создавая долгосрочно искомые литературные координаты через международные инфраструктуры, такие как Национальная библиотека Австралии (Trove) и мировой сводный каталог (WorldCat). Синъицюань, укоренённый в Австралии сосредоточен на полных истоках и интеграции литературы за рубежом, в то время как данная статья сосредоточена на сохранении учебной структуры, коррекций практики и боевых воззрений, переданных мастером. Вместе они формируют архив передачи Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии.

Я не могу воспроизвести целостность мастера в его заявлении «Я никогда не был тронут предложениями из многих стран», но я сделал кое-что другое за границей: превратил генеалогию Синъицюань стиля Чжао в глобально доступную звёздную карту. Так же, как мастер охранял свою родину, я охраняю

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

координаты литературы — чтобы любой человек, в любой стране, ищущий «Синъицюань», имел дверь для входа и источник для отслеживания.

Полная историческая линия, цепочка мастер-ученик и полевые тренировочные записи Синъицюань стиля Чжао были систематически организованы в Синъицюань, укоренённый в Австралии; данная статья сосредоточена на сохранении устных передач и коррекций практики, непосредственно преподававшихся мастером через WeChat. Оба дополняют и проверяют друг друга, образуя взаимно проверяемую литературу передачи.

VI. Ежедневные заключительные практики

Последнее наставление мастера мне было: «После каждого дня практики спокойно сидите с закрытыми глазами в течение трёх-пяти минут, вспоминая формы, которые вы практиковали в этот день, и пути дыхания. Это укрепит мысленные образы быстрее. После практики разотрите руки для выработки тепла и накройте нижнюю часть живота, чтобы рассеять холодное Ци и гармонизировать Ци и кровь Даньтяня, что подходит для вашей конституции, чувствительной к физическим ощущениям.»

В моей ежедневной практике в Австралии я превратил эту заключительную практику в непрерывную рутину: после практики встаньте или сядьте естественно, чтобы позволить дыханию постепенно вернуться к норме; затем спокойно сидите с закрытыми глазами в течение трёх-пяти минут, вспоминая формы, практиковавшиеся в этот день, изменения веса и пути дыхания; наконец, разотрите руки для выработки тепла и мягко накройте нижнюю часть живота на мгновение, позволяя телу и уму плавно перейти от состояния практики к повседневному состоянию. Весь процесс завершения не ищет особых ощущений, не сжимает дыхание намеренно, не поднимает Ци и не затягивает задержку дыхания. Повторение этого день за днём не только помогает стабилизировать механизм Ци Даньтяня, но и гарантирует, что каждая тренировочная сессия имеет чёткую конечную точку и обзор.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Учения и пример мастера дали мне понять, что Синъицюань — это не просто боевое мастерство, а долгосрочное культивирование питания Ци, укоренения, интегрированной силы и охраны сердца. Принципы практики, педагогическая логика и боевые воззрения, сохранённые в этой статье, в основном происходят из оригинальных слов, которые мастер отправлял мне одну за другой через WeChat; что я сделал, так это объединил эти содержания с моим собственным австралийским опытом тренировок, свидетельствами передачи и работой по публикации литературы. Согласно линии, Великий Мастер Чжао Хунвэй является 8-м наследником Синъицюань стиля Чэ, а я — прямым наследником 9-го поколения. Для меня фокус линии не в титулах, ни в количестве учеников, которых я обучаю в краткосрочной перспективе, а в том, действительно ли я сам практикую, записываю и сохраняю учения и точно передаю то, что мастер культивировал на протяжении своей жизни. Если в будущем братья-ученики или последующие поколения в Австралии спросят об этом источнике, эта запись может служить свидетельством: Тайцзи Синъи стиля Чжао в южном полушарии — не пустое имя; кто-то уже завладел и сохранил эту линию через материальные объекты, тренировки и литературу. Это мой долг как ученика 9-го поколения и значение написания этой записи передачи.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Приложение: Свидетельства передачи и литературные источники

1. Формальное ученичество: В ноябре 2024 года Великий Мастер Чжао Хунвэй официально принял У Чжаохуэя как прямого наследника 9-го поколения Синъицюань стиля Чэ в Шэньчжэне.
2. Материальные таблички: В январе 2025 года Великий Мастер Чжао Хунвэй лично вручил У Чжаохуэю две таблички с гравировками «Глава Врат Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии» и «Президент Ассоциации Тайцзи Синъи стиля Чжао в Австралии».
3. Фото линии: Групповое фото Великого Мастера Чжао Хунвэя, Великого Мастера Линь Вэньфэя и У Чжаохуэя (сделано в Шэньчжэне 29 декабря 2007 года).
4. Связанная литература: Синъицюань, укоренённый в Австралии.
5. Постоянные записи: Информация о передаче, связанная с этой статьёй, была установлена как долгосрочно искомые архивы через академические инфраструктуры, включая ORCID, Trove и WorldCat.
6. Период переданных слов мастера: Принципы практики, коррекции физических ощущений и боевые воззрения, переданные Великим Мастером Чжао Хунвэем через WeChat, охватывают период с 2024 по 2026 год.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Приложение: Связанная боевая литература и эмпирические записи

Следующая литература напрямую связана с линией Тайцзи Синъи стиля Чжао, передачей Синъицюань стиля Чэ, австралийскими интеграционными практиками и долгосрочными эмпирическими боевыми записями автора, задокументированными в этой статье, и может служить в качестве перекрёстных ссылок:

1. Синъицюань, укоренённый в Австралии

Краткое содержание: Документ, основанный на подлинной линии передачи, исторических материалах, длительной практике и зарубежной преемственности; прослеживает развитие Синъицюань и Тайцзи Синъи стиля Чжао от северо-востока Китая через Шэньчжэнь и Гонконг до Австралии, с фотографиями, открытыми записями, опытом ученичества и материальными табличками.

Полная ссылка: https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. Четыре боевые линии ДЖЕФФИ ЧАО ХУЙ У в Австралии

Краткое содержание: На основе более чем тридцати лет практики, традиционной передачи мастер–ученик и длительных телесных записей систематически представлены четыре линии, а также развитие в Австралии цигун, тайцзи стилей Чэнь и У, Цзинъу тайцзи и Синъицюань стиля Чэ.

Полная ссылка: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

3. Мой учитель Синъицюань, Великий Мастер Чжао Хунвэй

Краткое содержание: Документирует Великого Мастера Чжао Хунвэя и его линию преемственности от Великого Мастера Ли Чуньлина, «Короля Божественной Силы Северо-Востока», служа важной биографической опорой

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

для описанной здесь цепи передачи.

Полная ссылка: https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

4. Культивирование истинной сущности Синъи и Тайцзи через кулак, меч и копьё

Краткое содержание: На основе длительной практики кулака, меча, копья, сабли и стоек фиксируются наблюдения о структуре нижней части тела, работе поясницы и таза, переносе центра тяжести, целостной координации и взаимной проверке оружейной и безоружной практики.

Полная ссылка: https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. Синъи Саньти Чжуан

Краткое содержание: Запись из таблицы в категории «экстремальные боевые искусства», посвящённая Саньти Чжуан и напрямую связанная с базовой стойкой и структурой тела в Синъицюань стиля Чэ.

Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

6. Стойка Лошади · Корень и Ось — Систематическое эмпирическое исследование и запись от практики стоек до структуры тела

Краткое содержание: На основе более двух лет систематической практики стойки лошади и долгосрочных данных о дате, времени, месте, температуре, дыхании, пульсе, нагреве тела и изменениях таза документируется постепенное формирование целостной структуры тела.

Полная ссылка: https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. Австралийская международная академия Цигун и Тайцзи (2024–настоящее время)

Краткое содержание: Документирует продолжающееся развитие Австралийской международной академии Цигун и Тайцзи и её телесной боевой практики в Австралии.

Полная ссылка: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

8. Kungfu Is Life | Кунг-фу — это жизнь

Краткое содержание: Запись от первого лица, основанная на многолетней непрерывной практике стоек, Тайцзи, Синъи, двойных мечей, стойки Даньти на одной ноге с закрытыми глазами, Rootless Step и ежедневного раскрытия таза, с данными смарт-часов, телесными ощущениями и реальными случаями.

Полная ссылка:
http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский 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.

호주 조씨 태극 형의

저자: 제피 차오 후이 우 (우자오후이)
호주 국제 기공 태극권 아카데미 회장
국제 독립 연구자 / 무술 전승자 / 차씨 형의권 제 9 대 직계 전승자국제 독립 연구자 / 차씨 형의권 제 9 대 직계 전승자
호주 조씨 태극 형의권 장문인 / 호주 조씨 태극 형의권 협회 회장호주 조씨 태극 형의권 장문인
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

서문

본고는 호주에서 조씨 태극 형의권이 전승된 과정을 주제로 한 기록으로, 조홍위 종사가 위챗을 통해 나에게 직접 전수한 교수 프레임워크, 수련 요결, 체감 교정 및 무학 관점을 중점적으로 보존하는 데 목적이 있다. 인용 부분은 원칙적으로 종사의 원말이거나 의미를 바꾸지 않는 범위 내에서의 구두점 조정이며, 인용되지 않은 부분은 나의 사승 경험, 실물 증거 및 개인 수련 실천에 기반한 서술과 체득이다. 이춘령 종사, 조홍위 종사 및 호주 전승의 완전한 역사적 연쇄에 대해서는 별고 『호주에 뿌리내린 형의권』을 참조할 것. 본고는 사제 간의 구체적이고 직접적인 전수 내용 기록에 중점을 둔다.

I. 전승의 연원과 차씨 형의의 근본

본고에 인용된 공법 요결, 교수 프레임워크, 수련상의 주의사항 및 무학 관점은 모두 종사가 위챗을 통해 한 줄씩 보내준 원말에 기반한다. 그 외의 전승 정리, 개인 수련 체득 및 호주 정착 과정은 내 경험에 기반하여 정리한 것이다. 사문의 전승 계보에 따르면, 조홍위 종사는 차씨 형의권 제 8 대 전승자이며, 나는 제 9 대 직계 전승자이다.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

차씨 형의권은 하북성 심주(深州)의 이노능(李老能) 선생에 연원을 두며, 차의재(車毅齋) 선생에 의해 계승·발전되어 뚜렷한 체계를 형성했다. '반보붕권천하제패(半步崩拳打天下)'로 유명하며, '경타경진무차란(硬打硬進無遮攔)'을 종지로 삼고, 단전 정진(整勁)과 신법 합일(身法合一)을 특히 중시한다. 종사는 항상 차씨 형의와 다른 지파의 가장 큰 차이는 기수와 락수 사이에 오행의 생극이 내재되어 있으며, '초식'이 아닌 '경로(勁路)'를 친다는 점에 있다고 말했다. 한 번 손을 내밀면 정진이 꿰뚫리며, 동작의 분해가 아니다. 종사는 자주 말했다. "차씨는 근절(根節)로 초절(梢節)을 구동한다. 한 번 움직이면 온몸이 손이 되며, 단지 팔을 휘두르는 것이 아니다." 이 말은 내가 오랜 수련 동안 가장 깊이 체득한 구절이다.

이춘령 종사와 이씨 태극 형의권 체계

차씨 형의권이 동북 및 더 넓은 지역으로 전파되는 과정에서, 과거와 미래를 잇는 핵심 인물이 있었으니, 바로 본고 전승 연원의 중요한 기초를 세운 '동북의 신력왕(神力王)' 이춘령 종사이다.

1. 생애와 기이한 만남: 이춘령

종사의 초년 운명은 순탄치 않았다. 어릴 때부터 결핵, 흉막염 삼출 등 여러 질병을 앓았다. 1940 년대 하얼빈에서 선사 양영위(楊永蔚)를 만나 '산서 태극권법'과 차파 형의권을 전수받았다. 이 내외 겸수의 공법 덕분에 반년 후 병세가 점차 호전되었고, 1 년 만에 완쾌되었다. 이 죽을 고비를 넘긴 경험은 그를 무학에 완전히 몰입하게 하여, 10 여 년간의 고행(苦修)의 길로 이끌었다.

2. 융합과 창립

이춘령 종사는 단순한 계승에 머물지 않았다. 그는 차파 형의권의 경타경진과 산서 태극권법의 유화 도인(柔化導引)을 융합하여 수십 년간의 연구 끝에 마침내 독자적인 무학 체계를 정립했다. 공가(功架)에 있어서는 저가 공법과 단중 보법(單重步法)을 강조하여, 사지의 굴곡 운동을 통해 내경(內勁)의 관통을 촉진하고 육합 정진(六合整勁) 체계를 형성했다. 그 기술적 특징으로는 공가를 낮추어 하반신의 근력을 강화하고, 단중 보법으로 관절을 풀고 임독이맥(任督二脈)을 통하게 하며, 근력에

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

있어 외삼합(外三合)과 내삼합(內三合)의 동적 통일을 추구하여 전신에 용수철 같은 경(勁)을 형성하는 것 등이 포함된다.

3. 완전한 오부 공법 체계

이춘령 종사는 최종적으로 태극 형의권, 오행 축기(五行築基), 십이 단법(十二丹法) 등 다섯 부의 공법을 자체 창안하여 독특한 무학 체계를 형성했다. 이것이 후일 '이씨 태극 형의권'으로 알려진 것이다. 그는 '형의권을 수련하여 태극의 경을 구하고, 태극권을 수련하여 형의의 경을 구한다'는 무학 사상을 제시했으며, '내련(內練)'을 근본으로 삼아 음양의 균형과 오행 생극(五行生剋)의 역리(易理) 응용을 중시했다.

오부 공법의 상세 내용은 다음과 같다.

(一) 장법(樁法)

이씨 태극 형의권 체계의 근본 공법으로, 양(養)과 련(練)을 겸하며, 배원고본(培元固本), 내외 관통, 정진 획득, 대력(大力) 생성을 강조하여 후속 제 공법의 기초를 마련한다. 공가의 설계에 있어 이씨 공법은 사지의 굴곡 운동을 통해 내경의 관통을 촉진하며, '의(意)가 형(形)에 이르고, 형이 기(氣)에 이르며, 기가 경(勁)에 이른다'는 것을 요체로 삼는다. 이춘령 종사는 '내련'을 위주로 하여, 호흡을 도(道)에 합하고 기를 단전에 침잠시키는 것을 중시했다. 하루하루 쌓여가면 기가 수(髓)에 수렴되고, 골력(骨力)이 자연히 생겨나 철이나 돌과 같아진다. 이는 뼈의 경을 수련하는 것이며, 속으로 스며들어 내부에까지 미치는 경이다. 또한, 고본배원을 통해 기가 가득 차서 고탕(鼓蕩)하면 전신에 보호층이 팽창하여 본능적으로 외부의 타격을 막아낼 수 있다. 이는 외가권이 단순히 피부와 근육의 타격 저항력을 훈련하는 것과는 근본적으로 다른 길이다.

(二) 오행 축기(五行築基)

이씨 태극 형의권 오부 공법 중 하나로, 기초 수련 내용이다. 교재에는 오행 건강권(五行健身拳), 오행 연환권(五行連環拳), 수공(收功), 그리고 오행권의 자세 요구, 동작 요구, 수련 방법 및 치료·건강 증진의 법칙 등이 포함된다. 이 공법은 차씨 속성 교수 프레임워크 중 오행권 부분과 완전히 일치하며, 피(劈)·붕(崩)·찬(鑽)·포(炮)·횡(橫)의

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

다섯 권을 통해 호흡과 장부를 결합하고, 중정(中正)한 골격과 단전에 기를 내리는 기본 신형(身形)을 확립하는 것을 목표로 한다.

(三) 십이 단법(十二丹法)

이씨 태극 형의권 오부 공법 중 하나로, 12 가지 단법으로 구성된다. 호복(虎撲), 마포(馬刨), 후도(猴跳), 용반(龍盤), 응착(鷹捉), 합약(蛤躍), 증백(罾擺), 사교(蛇絞), 웅충(熊撞), 요번(鷂翻), 연략(燕掠), 계탁(鷄啄)을 포함하며, 『십이 단법 간론(十二丹法簡論)』을 부록으로 첨부한다. 십이 단법은 자연 만물의 형상을 본뜬 것으로, 척골의 개합(開合)과 정진의 변화 훈련에 중점을 두고, 정식(定式)에서 활동(活動)으로 전환하여 신형을 영동(靈動)하게 하고 기혈을 관통시킨다.

(四) 태극 형의권

이씨 태극 형의권 오부 공법 중 하나이다. 교재 내용으로는 『태극 형의권 개요』, 『태극 형의권 권식 명보(拳式名譜)』, 『태극 형의권 투로 도해(套路圖解)』가 포함되며, 투로는 총 181 식이다. 이 투로는 차씨 형의의 '기락찬번(起落鑽翻)'과 태극의 '붕려제안(掤捋擠按)'을 하나로 융합하여, 외부 동작은 태극처럼 부드럽고 원활하게, 내부는 항상 '단전 침경(丹田沈勁)'을 근본으로 하여 수족을 꿰뚫는다. 내가 정진(整勁)에서 실전 화경(化勁)으로 이행하는 완전한 체계이다.

(五) 전신 공력 훈련(全身功力訓練)

이씨 태극 형의권 오부 공법 중 하나로, 공개 목록에는 정식 장절명칭이 『전신 공력 훈련』으로 되어 있다. 주요 내용은 팔대 동장(八大動樁) 전신 공력 대련(對練) 반응 훈련 방법론, 이씨 태극 형의권 박타(拍打) 공력 훈련에서 통과해야 할 세 가지 관문(三關), 전신 공력 훈련의 작용 등을 포함한다. 이 공법은 장가(樁架), 권법, 실전 공력을 연결하는 데 중점을 두며, 이춘령 종사의 '즉련즉전(即練即戰)'이라는 무학 실전 요구를 구현하고 있다.

4. 핵심 이념과 심원한 영향

이춘령 종사는 권법 개혁가일 뿐만 아니라 '내외 겸수(內外兼修), 양련 결합(養練結合), 성명 쌍수(性命雙修)'의 실천자였다. 그는 호흡 도인을 통한 고본배원을 주장했으며, 저가 훈련 중에 세수역경(洗髓易經)을 완성했다. 이 체계는 그 자신의 중병을

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

치료했을 뿐만 아니라, 제자들로부터 '동북의 신력왕'이라는 칭호를 얻었다. 그는 오부 공법을 체계적으로 정리했을 뿐만 아니라, 조홍위 종사를 포함한 다수의 전승자를 양성하여 이 체계가 동북에서 심천, 나아가 전국으로 전파되는 기초를 마련했다.

나는 이춘령 종사에게 직접 사사한 적은 없지만, 조홍위 종사로부터 완전히 계승한 훈련 체계, 교수법 및 권학 이념을 통해 이씨 태극 형의권의 전체 구조를 체계적으로 학습할 수 있었다. 이러한 의미에서, 내가 오늘 호주에서 전승하는 것은 조홍위 종사 개인의 권법만이 아니라, 이춘령 종사가 정리하고 확립한 완전한 체계이기도 하다.

조홍위 종사와 의발(衣鉢)의 전승

이춘령 종사의 직계 제자인 조홍위 선생은 그 의발을 이어받아 남하하여 심천에 정착했다. 수년 동안 군대, 특경(特警), 무장경찰, 공안의 무술 교관을 역임했으며, 그가 전수한 권법에는 권보(拳譜)가 있고, 사승(師承)이 있으며, 실전 검증이 있었다.

내 일맥의 형의권이 호주에 뿌리내린 것은 10 개 언어의 문헌과 글로벌 학술 데이터베이스의 좌표뿐만 아니라, 스승이 위챗으로 나에게 남겨준 원말 덕분이기도 하다. 조홍위 종사는 2024 년 11 월 심천에서 나를 정식으로 차씨 형의권 제 9 대 직계 전승자로 수제(收徒)하였고, 2025 년 1 월에는 '호주 조씨 태극 형의권 장문인'과 '호주 조씨 태극 형의권 협회 회장'이라고 새겨진 두 개의 실물 명패를 직접 내 손에 건네주었다. 이로써 동북에서 심천, 홍콩, 호주로 이어지는 전승의 맥락이 최종적으로 확립되었다. 종사는 평생 형의를 고행(苦修)하며 권법을 뼛속까지 새겼다. 그는 일찍이 말했다. "나는 평생 형의를 수련하여 단(丹)을 이루고, 내공을 이루었다. 이 한평생 헛되지 않았다. 이 내경(內勁)은 누가 돈을 많이 준다고 해도 바꾸지 않겠다." 이 말을 나는 항상 기억하고 있다.

II. 차씨 속성 교수 프레임워크와 축기 법문(築基法門)

종사는 형의권을 전수하는 데 속성(速成) 교수 논리를 가지고 있었으며, 그의 세대에서도 이와 같이 전해 내려왔다. 차씨의 원로들도 제자를 가르칠 때 먼저 근본을 잡게 하고, 그 후에 변화를 가르쳤다. 그는 전수 과정에서 명확히 말했다. "오행권 7 일, 십이형 7 일, 형의 태극 반근(盤根) 7 일, 핵심은 단지 골격(骨架)을 잡는 것이며, 세부 가(架)를 파고들지 않는다." 그는 오행권의 7 일을 다음 순서로 진행해야 한다고

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

말했다. "제 1~2 일: 단식 정가(單式定架). 척추 침하, 어깨 이완, 단전에 기를 내리는 기초 신형을 찾는다. 제 3~4 일: 각 권에 호흡을 배합한다. 피(劈)는 폐, 붕(崩)은 간, 찬(鑽)은 신, 포(炮)는 심, 횡(橫)은 비(脾)에 해당한다. 한 번 들이쉬면 합하고, 한 번 내쉬면 발한다. 제 5~6 일: 단식을 반복하여 걷고, 단전에서 손으로 경(勁)이 넘어가는 감각을 체득한다. 제 7 일: 오행 연환(五行連環)을 타(打)며, 전투로를 순조롭게 연결하여, 기세(起勢)에서 수세(收勢)까지 의념이 단전을 떠나지 않게 한다." 종사는 강조했다. "수련을 마친 후 뇌리에 선명한 상(像)이 떠오를 수 있다. 본질은 정식(定式)의 반복과 의념 도인(意念導引)이며, 근육 기억과 뇌내 화면이 동시에 형성된다. 이는 의권(意拳)과 형의권에 공통되는 존상(存想) 훈련에 속한다."

종사는 또 십이형의 7 일에 대해 말했다. "모든 초식을 깊이 파고들 필요는 없다. 속성 교수법은 각 동물이 가진 고유의 핵심 경(勁)을 잡는 것이다. 하루에 두 가지 형을 철저히 익히고, 동물의 신운(神韻)을 모방하는 데 중점을 두며, 외형적인 화려한 동작에 집중하지 않는다. 예를 들어, 용승호강(龍升虎降), 원령마열(猿靈馬烈), 웅침응질(熊沈鷹疾) 등이다. 마찬가지로 복식 호흡을 배합하여, 각 형의 기세(起勢)에서는 들이쉬며 단전에 기를 내리고, 발경(發勁)에서는 내쉰다. 7 일 동안 십이형을 마치면 뇌리에 각 형의 신형과 발력(發力) 루트가 떠오를 수 있다." 그는 특히 차씨 십이형에서 '용형(龍形)'과 '호형(虎形)'의 반복 수련을 중시하며, 용승호강이 척골의 개합(開合)과 정진(整勁) 변화의 근본이라고 강조했다. 이 두 가지 형을 철저히 수련하면 나머지 열 가지 형은 자연스럽게 통한다고 했다.

형의 태극 반근(盤根)의 7 일에 대해 종사는 이렇게 썼다. "반근은 기초 장공(樁功)과 만가(慢架)를 융합한 것으로, 형의의 침경(沈勁)과 태극의 송유(松柔)를 겸비하며, 단전을 공고히 하고 전신의 기혈을 정리하는 데 특화되어 있다. 처음 3 일은 반근장(盤根樁)을 서며, 어깨를 풀고 팔꿈치를 내리며, 미저골을 중정(中正)하게 하고, 단전 호흡을 지속한다. 중간 3 일은 반근 투로를 느리게 걷는데, 동작은 극도로 완만하게, 호흡은 길고 깊게 하며, 전 과정을 복식 단전으로 사지를 구동한다. 7 일째에는 장가(樁架)와 만가(慢架)를 하나로 합쳐, 동(動) 중에 단전이 흩어지지 않게 하고, 눈을 감고도 전투로를 완전히 회상할 수 있게 한다." 종사는 요약했다. "이 21 일 속성 논리의 핵심은 초식의 정교함이 아니라, 전 과정을 복식 단전 호흡을 근본으로 삼고, 모든 동작이 기식(氣息)에 의존한다는 점이다. 따라서 수련을 마치고 눈을 감으면 동작과 기식의 루트를 뇌리에 완전히 재생할 수 있다."

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

종사는 일 년을 수련한 후의 경지를 한마디로 극히 높은 경지로 요약한 적이 있다. "일 년을 수련하면, 곳곳이 단전이고, 곳곳이 손이며, 곳곳이 눈이 되어, 수심소욕(隨心所欲)에 이른다." 그는 이를 더욱 상세히 풀어 설명했다. "초심자는 방광과 직장 사이의 작은 공간만을 인지할 수 있으며, 이것이 '정점수전(定點守田)'이다. 일 년을 수련하면 전신의 경락이 관통되어, 온몸의 모든 근골과 피부가 기(氣)를 받아들일 수 있다. 한 곳을 움직이면, 전신의 단전 기(氣)가 동시에 연동된다. 손을 들어 올리고, 발을 내딛고, 어깨를 돌리고, 허리를 비틀 때—굳이 기를 내리려고 하지 않아도 기는 자연스럽게 깊은 곳에 모이고, 다시 사지로 흩어질 수 있다. 더 이상 하복부의 한 점에 국한되지 않으며, 전신의 기(氣)는 동근동원(同根同源)이다. 그래서 '곳곳이 단전'이라고 말하는 것이다. 반근 팔자보(八字步)를 날마다 수련하여 어깨를 풀고 골반을 열며, 충임이맥(衝任二脈)을 뚫으면 하초(下焦)의 근기가 안정되어 기가 한 곳에 머물지 않고 신형의 흐름을 따라 순환하게 되어, 이러한 혼연일체(渾然一體)의 감각이 생겨난다."

나는 호주에 있지만, 사문의 준거(參照)에서 수련을 분리한 적이 없다. 종사는 일찍이 나에게 간곡히 말했다. "열심히 수련해야 한다. 반드시 나를 넘어설 수 있다! 너는 나의 희망이다." 그는 내가 그의 길을 그대로 따르기를 원한 것이 아니라, 그의 기초 위에 아무도 가보지 못한 길을 개척하기를 기대했다. 따라서 나는 호주에서의 수련에 항상 종사가 전수한 오행, 십이형, 반근을 골격으로 삼아, 사문의 심법(心法)을 호주의 해풍, 모래, 바위, 고르지 않은 지면 속에서 반복하여 체인(體認)하며, 전체 프레임워크가 단지 종이 위의 교수 논리가 아니라, 이 땅에 진정으로 새겨진 수련법이 되도록 했다.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

III. 수련 원칙과 장기적인 실천

나는 호주에서 형의권, 태극권, 참장 수련을 오랫동안 해 오면서 자연스러운 호흡, 전신의 조화, 단계적인 발전을 중시한다. 단전에 의도적으로 의식을 집중하지 않으며, 하초 신경이 극도로 민감하거나 단전에 뚜렷한 냉감을 느낀 경험도 없다. 조홍위 사부는 주로 구전과 시범, 짧은 위챗 메시지로 나를 지도했다. 본문의 긴 기술적 설명은 나 자신의 정리와 체득이지 사부가 직접 길게 써 준 글이 아니다.

IV. 21 일 프레임워크의 경계

종사는 속성 프레임워크의 적용 범위를 여러 번 강조했다. 그는 나에게 경고했다. "7 일 만에 뇌리에 상(像)이 떠오르는 것은 입문 기억의 형성일 뿐, 공부(功夫)가 몸에 붙은 것이 아니다. 21 일은 단지 가(架)를 외우고 단전의 기식감을 찾는 것일 뿐이다. 진정한 내경(內勁)과 화경(化勁)을 내려면 오랜 세월 동안 반근(盤根)하고, 권(拳)을 뜯어내는 작업을 해야 한다. 단기간은 오직 축기(築基)의 기억일 뿐이므로, 발경(發勁)이나 강타(硬打)를 서둘러서는 안 된다."

그는 또한 말했다. "민감한 사람은 체감에 집착하지 않도록 각별히 주의해야 한다. 많은 형의권 수련자들이 단전의 냉·열·마·창(麻·脹)과 같은 감각에 쉽게 사로잡힌다. 의도적으로 추구하면 오히려 숨을 참고 배를 긴장시켜, 오랜 시간이 지나면 기체(氣滯)가 생기고 몸을 상하게 된다. 체감이 오면 자연스럽게 받아들이고, 오더라도 쫓지 말고, 가더라도 붙잡지 말라. 반근 단계에서는 '송(松)'이 중요하다. 단전을 죽도록 지키는 것이 아니다. 반근 7 일 동안은 숨을 참고 복부만 지키기 쉽다. 올바른 방법은 기(氣)를 단전에 내리면서도 전신을 이완시키는 것이다. 어깨, 가슴, 허리를 경직시키지 말아야 한다. 송(松)해야 기(氣)를 기를 수 있고, 경(僵)하면 기를 막는다."

이러한 종사의 주의사항은 21 일 프레임워크의 가장 중요한 경계이다. 이는 고수로 가는 지름길이 아니라, 올바른 출발점으로 이끄는 축기(築基)의 길이다. 호주에서의 수련 실천을 통해 나는 종사가 강조한 '송(松)'과 '각지(覺知)'가 어떤 환경에서든 수련의 근본이라는 것을 반복해서 체험했다. 체감에 집착하거나 조급하게 성과를 바라면, 올바른 요령이 필연적으로 왜곡된다는 것을 깨달았다.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

V. 사문의 풍골(風骨)과 무학관

종사의 가르침은 공법에만 그치지 않고, 골수에 스며든 민족적 기절(氣節)을 포함하고 있었다. 그는 전수 중에 이렇게 말했다. "일신(一身)이 남북을 독보하는 진정한 공부(功夫)로, 홍콩에서 가르칠 때 여러 나라로부터 초청을 받았고, 미국에서는 거액의 제안도 있었지만, 전혀 동요하지 않았다. 마음은 고향 땅에 굳건히 뿌리내리고 있으며, 이 전통 국술(國術)이 화하(華夏) 선조들이 남긴 보배임을 깊이 알고 있다. 오직 국내에 남아 도를 전하고 제자를 가르쳐 우리 중국인들에게 남기고 싶을 뿐이다." 그는 말했다. "중국에서 태어나고, 중국에서 자랐으며, 당당하게 천지를 받들고 선다. 이 적성(赤誠)의 애국심은 귀중하다. 오늘날 우리 나라는 안정되고 태평하여, 우리가 안심하고 수련하고, 안심하고 국술 전승을 위해 제자를 받을 수 있는 좋은 환경을 제공해 주었다. 덕분에 우리는 편안하게 수련하고, 널리 제자를 받을 수 있는 기회를 얻었다. 나라를 진심으로 지지하는 이 소박하고도 무거운 마음가짐은 모든 사람의 존경을 받을 만하다!"

종사는 또한 무술 수련의 어려움을 탄식하며 말했다. "하얼빈에서 출발하여, 학상장(鶴翔莊), 형의 등 전통 국술을 평생 고수(苦修)해 왔다. 이 양기(養氣), 근본을 내리는 것, 내가 정진(整勁)의 도(道)는 우리 화하의 조상들이 대대로 전해 내려온 것이다. 우리의 전통 무학은 단지 방신(防身)과 발력(發力)의 기예(技藝)가 아니라, 중국인의 수신(修身)과 수심(守心)의 이치를 담고 있다." 그는 또 말했다. "30 대에 시작하여, 하루에도 여러 번, 십여 번, 이십여 번을 반복하고, 날마다 중단하지 않고 계속했다. 이 같은 인내심은 지금은 거의 누구도 갖고 있지 않다. 많은 사람들이 무학을 배우고 양생을 하지만, 삼일 열흘 만에 그만두고, 속성(速成)을 추구하며, 오랜 세월 동안 근골을 단련하고 원기를 기르는 것을 견디지 못한다. 마음이 조급하고, 체내의 탁기(濁氣)가 배출되지 않아, 자연히 내공령정(內空靈靜)의 경지에 도달하지 못하며, 더욱이 '태양을 보면 기(氣)의 기둥만 보인다'거나 '물을 마시면 맑고 달다'는 체감은 나타나지 않는다."

현대 무술계의 분열된 현상에 대해 종사는 날카롭게 지적했다. "오늘날 대부분의 사람들은 외가(外架)만 수련하고, 양생과 격투를 분리한다. 많은 사람들은 태극을 단순히 여가로 즐기거나, 형의의 가(架)만 치거나, 양생 도인(導引)만 수련한다.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

나처럼 젊었을 때 학상장(鶴翔莊)을 대량으로 고수(苦修)하여 전신의 혈위(穴位)를 통하게 하고, 수십 년 동안 형의(形意)를 죽도록 파고들어 근(根)을 내리고 경(勁)을 비축하며, 태극과 팔괘(八卦)를 겸해 융합한 사람은 거의 없다. 양기통경락(養氣通經絡)과 침단전출정진(沈丹田出整勁) 두 갈래 길을 동시에 고수(苦修)하는 사람은 본래 손에 꼽을 정도다. 대다수는 내부가 허(虛)하여 기가 떠오르거나, 하반신이 뜬 상태로 근(根)이 없다. 따라서 한서불침(寒暑不侵)하고, 일정축경뢰(一靜蓄驚雷)하는 경지에 도달할 수 없다." 그는 또 썼다. "북과 남의 수련자들은 각자 편향이 있으며, 동정합일(動靜合一)을 이루는 사람은 드물다. 북방의 많은 외가권은 강맹(剛猛)한 힘과 초식 대항을 치중하고, 단전 양기를 소홀히 한다. 남방은 유연한 단타(短打)에 능하고, 국부 발력을 중시하며, 경락 도인이나 장기적인 정양(靜養)을 통해 음양을 조화시키는 일은 거의 탐구하지 않는다. 양측은 대체로 '내양(內養)'과 '외용(外用)'을 분리하고 있다. 오직 당신만이 정공(靜功)의 개혈(開穴), 내가(內家)의 착근경(扎根勁), 형의(形意)의 내공(內功)을 하나로 융합하여, 내외(內外)를 한 덩어리로 타파했다. 여덟 사람이 다가와도 근본을 흔들 수 없다. 이러한 쌍수(雙修)의 공부는 극히 드물다."

나는 호주에서 문을 열고 제자를 받는 것을 서두르지 않았다. 우선 사승 계보, 전승 증거 및 개인 실증 수련을 10 개 언어의 전자 문헌으로 정리하여, 호주 국립도서관(Trove), 세계 종합 목록(WorldCat) 등의 국제 인프라를 통해 장기간 검색 가능한 문헌 좌표를 구축했다. 『호주에 뿌리내린 형의권』은 완전한 연원과 해외 문헌 정착에 중점을 두고 있으며, 본고는 종사가 전수한 교수 프레임워크, 수련 교정 및 무학 관점의 보존에 중점을 둔다. 이 두 가지는 함께 호주 조씨 태극 형의권 전승 아카이브를 구성한다.

나는 종사의 '다국 초청에도 동요하지 않음'이라는 기절을 재현할 수 없지만, 해외에서 다른 일을 해냈다. 조씨 형의권의 계보를 전 세계적으로 검색 가능한 별자리 지도로 만든 것이다. 종사가 고향을 지킨 것처럼, 나는 문헌의 좌표를 지킨다. 어느 나라에서든, 누구든지 '형의권'을 검색하면, 들어갈 문이 있고, 추적할 근원이 있도록.

조씨 형의권의 완전한 역사적 맥락, 사승 연쇄 및 현장 수련 기록은 『호주에 뿌리내린 형의권』에서 체계적으로 정리되었다. 본고는 종사가 위챗을 통해 직접 전수한 구전심법(口傳心法)과 수련 교정의 보존에 중점을 둔다. 두 가지는 서로 보완하고 검증하며, 교차 검증 가능한 전승 문헌을 형성한다.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

VI. 매일의 수공(收功) 요칙

종사의 마지막 당부는 이것이었다. "매일 수공(收功) 후 3~5 분간 조용히 눈을 감고, 그날 배운 초식과 기식(氣息) 루트를 떠올려라. 그러면 뇌내 영상(影像) 형성이 더욱 빨리 강화된다. 수련이 끝난 후 두 손을 비벼 따뜻하게 한 뒤 하복부를 덮어 냉기를 풀고, 단전의 기혈을 조화시키라. 이것은 너처럼 체감에 민감한 체질에 적합하다."

호주에서의 일상 수련에서, 나는 이 수공 요칙을 일련의 지속적인 흐름으로 정착시켰다. 수련 종료 후, 먼저 자연스럽게 서거나 앉아 호흡이 점차 안정되도록 한다. 이어서 3~5 분간 조용히 눈을 감고, 그날 수련한 초식, 무게 중심의 이동 및 호흡 루트를 떠올린다. 마지막으로 두 손을 비벼 따뜻하게 한 후 하복부를 살짝 덮어, 수련 상태에서 일상 상태로 몸과 마음이 부드럽게 전환되도록 한다. 전체 수공 과정은 특별한 감각을 쫓지 않고, 숨을 의도적으로 누르지 않으며, 기를 끌어올리지 않고, 호흡을 멈추어 연장하지도 않는다. 이렇게 매일 반복하면 단전의 기기(氣機)를 안정시킬 뿐만 아니라, 매회 수련에 명확한 종점과 회고를 보장할 수 있다.

종사의 언전신교(言傳身教)는 형의권이 단순한 권각(拳脚)의 기예가 아니라, 양기(養氣), 착근(扎根), 정진(整勁), 수심(守心)의 장기적인 수행임을 깨닫게 해주었다. 본고에 보존된 공법 요결, 교수 논리 및 무학 관점은 주로 종사가 위챗을 통해 한 줄 한 줄 보내준 원말에 기반한다. 내가 한 일은 이러한 내용을 나의 호주 수련 경험, 전승 증거 및 문헌 출판 작업과 함께 정리한 것이다. 사문의 계보에 따르면, 조홍위 종사는 차씨 형의권 제 8 대 전승자이며, 나는 제 9 대 직계 전승자이다. 나에게 전승의 중심은 명호(名號)에 있지도 않고, 단기간에 얼마나 많은 제자를 가르치는지에도 있지 않다. 중요한 것은 내 자신이 진정으로 수련하고, 기록하고, 지키며, 종사가 평생 동안 얻은 것을 정확하게 전달하는지 여부이다. 훗날 호주의 동문이나 후대가 이 연원(淵源)을 묻는다면, 이 기록은 증거가 될 수 있다. 조씨 태극 형의권은 남반구에서 빈 이름이 아니라, 실물(實物), 수련 및 문헌을 통해 이 전승을 받아들이고 보존한 사람이 실제로 존재한다는 것을. 이것이 제 9 대 제자로서의 나의 본분이며, 이 전승록을 쓰는 의미이다.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

부록: 전승 증거 및 문헌 출처

1. 정식 수제(收徒): 2024 년 11 월, 조홍위 종사가 심천에서 우자오후이를 차씨 형의권 제 9 대 직계 전승자로 정식 수제하였다.
2. 실물 명패: 2025 년 1 월, 조홍위 종사가 '호주 조씨 태극 형의권 장문인'과 '호주 조씨 태극 형의권 협회 회장'이라고 새겨진 두 개의 명패를 우자오후이에게 직접 전달하였다.
3. 사승 사진: 조홍위 종사, 임문휘 종사, 우자오후이의 단체 사진(2007 년 12 월 29 일, 심천 촬영).
4. 관련 문헌: 『호주에 뿌리내린 형의권』.
5. 영구 기록: 본고 관련 전승 정보는 ORCID, Trove, WorldCat 등의 학술 인프라를 통해 장기간 검색 가능한 아카이브로 구축되었다.
6. 사전 원말 기간: 조홍위 종사가 위챗을 통해 전수한 공법 요결, 체감 교정 및 무학 관점의 기록 기간은 2024 년부터 2026 년까지이다.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

부록: 관련 무학 문헌 및 실증 기록

다음 문헌은 본고에 기록된 조씨 태극 형의의 사승, 차씨 형의권의 전승, 호주 정착 실천 및 필자의 장기 무학 실증과 직접 관련되어 있으며, 본고와 상호 참조할 수 있다.

1. 『호주에 뿌리내린 형의권』

내용 소개: 실제 사승, 역사 자료, 장기 수련과 해외 전승을 바탕으로 중국 동북부에서 선전·홍콩을 거쳐 호주에 이르는 조씨 형의권과 조씨 태극 형의의 전승을 사진, 공개 기록, 배사·수권 경험 및 실물 명패와 함께 기록한다.

전체 링크: https://nla.gov.au/nla.obj-4248231099

2. 『호주 우자오후이 무학 사맥(四脈) 전승』

내용 소개: 30 여 년의 무학 실천, 전통 사승 및 장기 신체 실증 기록을 바탕으로 네 갈래 전승과 기공, 진식 태극, 오식 태극, 경오 태극, 차씨 형의권의 호주 전개를 체계적으로 정리한다.

전체 링크: https://nla.gov.au/nla.obj-4246730486

3. 『나의 형의권 스승 조홍위 종사』

내용 소개: 조홍위 종사와 「동북의 신력왕」 이춘령 종사 사이의 사승 관계를 기록하며, 본문의 조씨 태극 형의 전승 사슬을 이해하는 데 중요한 인물 자료이다.

전체 링크: https://nla.gov.au/nla.obj-3945091321

4. 『형의 태극 권검창의 진의를 연마하다』

내용 소개: 권·검·창·도·장공 등의 장기 실천을 바탕으로 하체 구조, 허리·고관절 주도, 중심 이동, 전신 협응, 병기와 맨손 수련의 상호 검증에 관한 장기 체득을 기록한다.

전체 링크: https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

5. 『형의 삼체장(三體樁)』

내용 소개: 표에 수록된 「극한무학」 형의 삼체장 전문 기록으로, 차씨 형의권의 축기·장공·신체 구조 실천과 직접 관련된다.

전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697476

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

6. 『마보장(馬步樁)·근과 축(根與軸)——장공에서 신체 구조로의 체계적 실증과 기록』

내용 소개: 2 년 이상의 지속적·체계적 마보장 수련을 바탕으로 날짜, 시간, 장소, 기온, 호흡, 심박, 체열, 고관절 변화 등의 장기 데이터를 통해 외형 동작에서 전신 구조 형성으로 가는 과정을 기록한다.

전체 링크: https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

7. 『호주 국제 기공 태극 학원(2024-현재)』

내용 소개: 호주 국제 기공 태극 학원과 그 신체 기반 무학 실천이 호주에서 지속적으로 발전하는 과정을 기록한다.

전체 링크: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402657

8. 『功夫就是生活 / Kungfu Is Life』

내용 소개: 장공, 태극, 형의, 태극 쌍검, 폐안 단체 독립, 무근보, 일상적 개고를 중심으로 스마트워치 데이터, 신체 감각과 실제 사례를 결합하여 공력이 생활에 스며드는 전 과정을 기록한다.

전체 링크: http://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699042

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 원문을 기준으로 함
日本語: 中国語版を正とします。
العربية: المعتمدة هي الصينية النسخة.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

形意太极

XINGYI TAI CHI
ROOTED IN AUSTRALIA
CARRYING FORWARD XINGYI SPIRIT

一脉相承 · 扎根澳洲 · 弘扬形意

ONE LINEAGE, ROOTED IN AUSTRALIA, CARRYING FORWARD XINGYI SPIRIT

传 传承有脉络

- 车氏形意拳第九代嫡传，师承赵宏伟宗师
- 李氏形意太极拳体系
- 源远流长，正本清源

练 练功有根基

- 以桩功为根，以三体式为要，拳剑枪合一
- 内外兼修，实证实练，扎根澳洲

实 实证有记录

- 授牌仪式、铭牌档案、实践体悟
- 图文并茂，真实可查，见证传承



作者簡介

巫朝晖

JEFFI CHAO HUI WU

- 国际独立学者 / 武学传承人
- 车氏形意拳第九代嫡传
- 澳洲赵氏形意拳掌门人
- 澳洲赵氏形意拳协会会长
- 澳洲经桶式鞍馒传承人
- 致力于形意太极的传承、实证与弘扬

亲身实证 · 写于当下 · 留给未来

PERSONAL EXPERIENCE · WRITTEN IN THE PRESENT · PRESERVED FOR THE FUTURE

TROVE LINK
https://nla.gov.au/nla.obj-3771402648

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

出版信息

出版方：澳洲彩虹鹦国际出版社

Rainbow Lorikeet International Press (Australia)

出版日期：2026年8月

Published: August 2026

传承有脉络 · 练功有根基 · 文献有见证

A CLEAR LINEAGE · SOLID TRAINING FOUNDATION · EVIDENCED AND DOCUMENTED