《时代跃迁》
The Epochal Transition
第十五期 · 副刊
Issue 15 · Supplement
2026年10月
October 2026
澳大利亚 · 悉尼
Sydney, Australia
《时代跃迁》Trove Link: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402648

【极限武学】

长穗剑舞朝霞红

Long-Tassel Sword Dancing in the Crimson Dawn

- 悉尼海滨晨练实录
- 杨氏太极长穗剑
- 动作要领与身体协调
- 香港授剑 · 海滨续练
- 朝霞、海天与武学体悟

- Morning Practice at Sydney Beach
- Yang-Style Tai Chi Long-Tassel Sword
- Key Techniques and Body Coordination
- Learning in Hong Kong · Continued Practice in Sydney
- The Crimson Dawn, the Sea and Reflections on Martial Arts



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 / 多领域结构系统设计者
Chair, Australian International Qigong Taiji Academy
Independent Scholar / Martial Arts Inheritor / Multi-domain Structural System Designer
ORCID https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

摄影日期：2026年10月28日
Photo Date: 28 October 2026

拍摄地点：澳大利亚悉尼海滨
Location: Sydney Beach, Australia

Contents

[极限武学]长穗剑舞朝霞红 1
内容提要 1
朝霞满天，海滨独剑 2
长穗飞扬，剑随身转 3
香港授剑，海滨续练 8
从一柄剑到身体整体协调 10
剑行四海，朝霞依旧 11
一剑朝霞，岁月留痕 12
附录：相关作品与文献 14
[Extreme Martial Arts] Long-Tassel Sword Dancing in the Crimson Dawn 16
Abstract 16
A Sky Full of Dawn Clouds, a Lone Sword by the Sea 17
The Long Tassel Flies, the Sword Turns with the Body 18
Instruction in Hong Kong, Continued Practice by the Sea 24
From a Single Sword to Whole-Body Coordination 25
The Sword Travels Far, the Dawn Clouds Remain 27
One Sword at Dawn, Traces Left by Time 28
Appendix: Related Works and References 30
[Arts martiaux extrêmes] L’épée à longue dragonne danse dans les rougeurs de l’aube 32
Résumé 32
Le ciel embrasé par l’aurore, une épée solitaire au bord de la mer 33

La dragonne s’envole, l’épée suit le mouvement du corps 34
Enseignement à Hong Kong, pratique poursuivie sur le littoral 40
D’une épée à la coordination du corps entier 41
L’épée parcourt le monde, l’aurore demeure 43
Une épée à l’aurore, les traces du temps 44
Annexe : œuvres et références associées 46
[Artes marciales extremas] La espada de borla larga danza bajo el rojo del alba 49
Resumen 49
El cielo cubierto de arreboles, una espada solitaria junto al mar 50
La borla vuela, la espada gira con el cuerpo 51
Enseñanza en Hong Kong, práctica continuada junto al mar 57
De una espada a la coordinación de todo el cuerpo 58
La espada recorre el mundo, los arreboles permanecen 60
Una espada al alba, huellas del tiempo 61
Apéndice: obras y referencias relacionadas 63
[極限武学] 長穂剣、朝焼けの紅に舞う 66
内容要旨 66
空一面の朝焼け、海辺に一振りの剣 67
長穂が舞い、剣は身体とともに回る 68
香港で剣を授かり、海辺で稽古を続ける 72
一振りの剣から全身の協調へ 73
剣は四海を巡り、朝焼けは変わらず 75
朝焼けに一剣、歳月の跡を残す 76
付録：関連作品・文献 77
[الفنون القتالية القصوى] رقصة سيف الشرّابة الطويلة في حمرة الفجر 80

ملخص المحتوى 80
سماء مفعمة بشفق الصباح وسيف وحيد عند البحر 81
الشرّابة الطويلة تحلّق والسيف يدور مع الجسد 81
تعليم السيف في هونغ كونغ ومواصلة التدريب عند البحر 86
من سيف واحد إلى تنسيق الجسد بأكمله 87
السيف يجوب الآفاق وشفق الصباح باقٍ 88
سيف واحد عند الفجر وآثار تتركها السنين 89
الملحق: أعمال ومراجع ذات صلة 90
[Extreme Kampfkunst] Der Langquastenschwerttanz im roten Morgenlicht 92
Zusammenfassung 92
Morgenrot am ganzen Himmel, ein einzelnes Schwert am Meer 93
Die lange Quaste fliegt, das Schwert folgt der Körperdrehung 94
Schwertunterricht in Hongkong, Weiterüben an der Küste 100
Vom einzelnen Schwert zur Koordination des ganzen Körpers 102
Das Schwert zieht durch die Welt, das Morgenrot bleibt 104
Ein Schwert im Morgenrot – Spuren der Jahre 105
Anhang: Verwandte Werke und Literaturhinweise 107
[Artes Marciais Extremas] A espada de borla longa dança sob a aurora rubra 110
Resumo 110
O céu coberto pela aurora, uma espada solitária junto ao mar 111
A borla longa esvoaça, a espada acompanha a rotação do corpo 112
A transmissão da espada em Hong Kong e a continuação do treino junto ao mar 118
De uma espada à coordenação de todo o corpo 119
A espada percorre o mundo, a aurora permanece 121

Uma espada sob a aurora, vestígios deixados pelo tempo 123
Apêndice: obras e referências relacionadas 125
[Предельное боевое искусство] Танец меча с длинной кистью в багряном свете зари 127
Краткое содержание 127
Заря во всё небо, одинокий меч на берегу 128
Взлёт длинной кисти, поворот меча вслед за телом 129
Обучение мечу в Гонконге, продолжение занятий на побережье 134
От одного меча к согласованной работе всего тела 136
Меч странствует по миру, заря остаётся 137
Один меч в лучах зари — следы прожитых лет 139
Приложение: связанные произведения и источники 140
[극한 무예] 붉은 아침노을 속에 춤추는 긴 술의 검 143
내용 요약 143
온 하늘의 아침노을, 바닷가의 외로운 검 한 자루 144
긴 검술이 날고, 검은 몸의 회전을 따른다 145
홍콩에서의 전수, 바닷가에서 이어 가는 연습 150
한 자루의 검에서 전신 협응으로 151
검은 천지를 누비고, 아침노을은 남는다 152
아침노을 속 한 자루의 검, 세월의 흔적 153
부록: 관련 작품 및 참고 문헌 154

[极限武学]长穗剑舞朝霞红

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 / 多领域结构系统设计者

2026 年 10 月 22 日 · 澳大利亚悉尼



图：06:17:31，朝霞中举剑，长穗向上扬起，与横斜的剑身形成鲜明的运动线条。

内容提要

2026 年 10 月 22 日清晨，我在悉尼机场附近的海滨迎着漫天朝霞练习杨氏太极长穗剑。金红色的云霞铺满天空，剑锋随着身形起落，长穗在晨光中飞扬。这组附有日期、时间、经纬度的摄影记录，留下了我赴香港接受陈略师兄传授长穗剑之后的练习身影。本文结合多年海滨晨练、太极剑习练与武学

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.

传承经历，记录长穗剑的身体协调、控穗要领，以及独自面对天地朝霞时的所见所感。

朝霞满天，海滨独剑

2026 年 10 月 22 日清晨，我又一次来到悉尼海边。六点刚过，东方天空已经铺开大片金红色云霞，远处的云层层层叠叠，橙黄、金红与灰蓝交织，仿佛整片天空正在燃烧。海面映照着天光，呈现出一片温暖的金色。岸边的岩石静静卧在草地与水边，远处依稀可见机场设施和港口起重机的轮廓。城市已经开始苏醒，而我站在海岸边，手持一柄长穗剑，准备迎接新一天的晨练。

这里位于澳大利亚新南威尔士州悉尼 Mascot 一带，靠近 General Holmes Drive，照片记录的坐标约为南纬 33.94873 度、东经 151.16867 度，拍摄方向为东偏北约 81 度。隔着水面，可以看见远处的工业设施与机场周边建筑。这里没有古代剑客出入的山林，也没有亭台楼阁，只有现代城市的海岸、岩石、草地与天空。然而，当我执剑站在朝霞之下，眼前的一切便与平日有所不同。长剑可以在任何地方练习，山川湖海不过是环境，真正决定练剑感受的，还是持剑之人的身体、精神与当下的心境。

我在悉尼海边练功已经成为多年的生活习惯。最初是马步桩、太极拳、形意拳，后来逐渐加入太极剑、双剑以及不同形式的身体训练。许多清晨，天还没有亮，我已经站在海边。冬天有寒风，夏天有潮湿的海气，雨天有扑面而来的雨水，偶尔也会遇到今天这样壮丽的朝霞。海岸每天都在这里，天空却从来没有完全相同的模样。对于长期在同一个地方晨练的人而言，这种变化尤其明显。

2025 年 8 月，我曾写下《孤剑朝霞》，记录自己在悉尼 Ramsgate 海滨练拳练剑之后，独自面对清晨海天的情景。那篇文章写的是天色尚未完全明亮时，一个人与剑、海风及朝霞相伴的时刻。

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.

《孤剑朝霞》

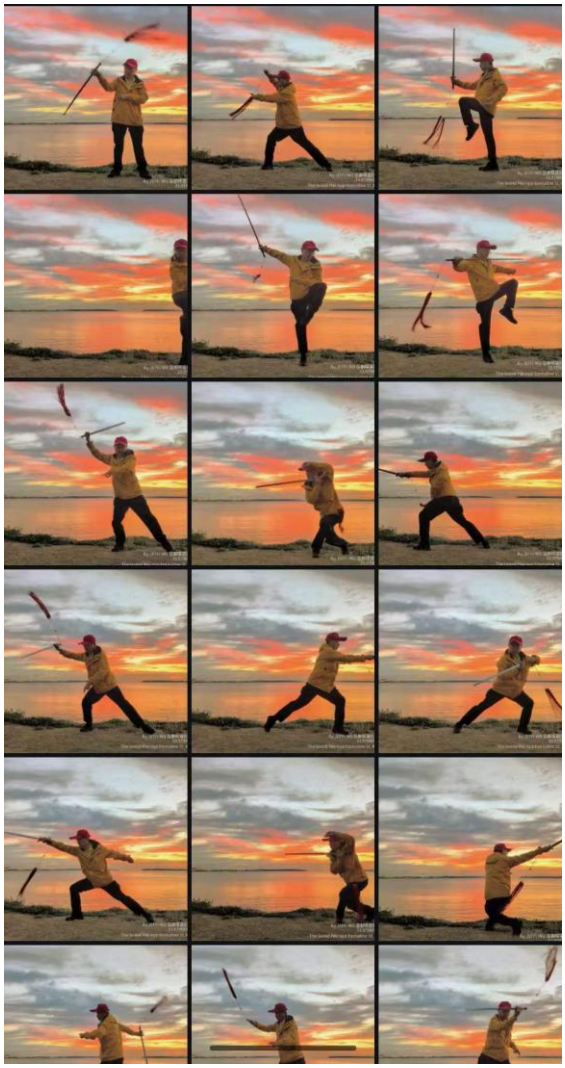
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

一年多后的今天，我仍然站在悉尼海边，手中却多了一柄经过师兄亲自指导的杨氏太极长穗剑。时间改变了我所练习的剑术内容，也为这些年持续不断的晨练留下了新的记录。

长穗飞扬，剑随身转

今天使用的是长穗剑。与普通短穗太极剑相比，长穗在运动中具有更加明显的延迟、摆动和惯性变化。剑身已经改变方向，剑穗却可能仍沿着原来的轨迹运行；剑柄突然停顿，长穗仍会继续飞扬。练习时不仅要顾及剑尖的位置，还要留意剑穗在身体周围经过的方向和空间。

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.



这组连续画面记录了我在朝霞下演练杨氏太极长穗剑的不同动作。随着剑身起落，弓步、独立步、转身与低势动作相互衔接，身体重心随步法转换，剑尖方向不断改变。长穗时而高扬，时而下垂，随着剑柄的转动形成不同的运动轨迹。与单幅照片相比，连续画面更容易看出身法、步法与剑法之间的联系，也能观察长穗在不同动作中的展开与回收。这是我在香港接受陈略师兄传授之后，回到悉尼继续练习的真实记录。

清晨六点十五分五十秒，照片记录了我侧身向前的一个动作。前腿屈膝，后腿向后伸展，身体重心向前移动，持剑手位于腰部附近，另一只手向前伸出。此时的长穗处于身体后下方。这个姿势让我再次感受到太极剑中步型与腰胯配合的重要。前腿负责承重，后腿提供支撑，腰胯连接上下肢，剑的方向则需要随着身体转动而变化。如果只顾手中的剑，脚下便容易失去协调；如果一味追求步幅，剑身与身体之间又会出现脱节。

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.



图：06:17:18，降低重心，斜向出剑，红穗垂于身前；低势转换需要兼顾下盘支撑与穗端位置。

六点十六分零六秒，我背向镜头举剑，持剑手高于头顶，剑身向右侧延伸，长穗随动作向左上方扬起，在天空中形成一道弯曲的深色线条。照片中的长穗仿佛停在空中，实际上那只是快速运动中的一个瞬间。长穗的形状清楚地呈现了剑柄运动之后的惯性效果，也让我能够从静态照片观察平时练习时不容易看清的细节。

六点十六分五十八秒，我向前迈出较大的弓步，持剑手向前伸展，剑身接近水平，另一只手向后展开，形成前后呼应的姿态。此时红色长穗向下垂落，接近地面。身体的伸展幅度较大，前后腿之间的距离也明显增加。这个动作最能体现我在长期练习太极拳、形意拳和站桩之后形成的下盘习惯：先把脚下站稳，再通过腰胯与躯干的协调完成剑式，而不是单纯依靠手臂将剑向前推出。

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.



图：06:16:58，大弓步前伸剑，前后手展开，红穗下垂，剑身与身体方向相互呼应。

六点十七分十八秒，我降低重心，身体向前下方收合，持剑手斜向前方伸出，剑尖上扬，红色长穗悬于身体前侧。这样的低势动作与前一个大弓步形成鲜明对照，要求下肢在不同高度之间完成承重转换。对于长穗剑而言，降低身体重心时还必须照顾剑穗的位置，避免长穗与身体、腿部或地面发生不必要的纠缠。

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 النسخة الصينية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.



图：06:15:50，侧身弓步，剑位于腰侧，另一手向前伸出，身体在前后支撑中完成转向。

六点十七分三十一秒，我正面站立，右手高举长剑，剑身向左侧斜伸，长穗向上飞扬。照片中的长穗几乎竖立于天空之中，与下方的剑身形成明显折角。背后是正在升起的太阳和大片橙金色云霞，人物、长剑与长穗都被朝霞勾勒出清晰的轮廓。这是今天五张照片中，我尤其喜欢的一张。天空占据了画面的大部分，长穗伸向高处，仿佛要与云霞相接。

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.



图：06:16:06，背向晨光举剑，长穗在空中扬起，显示剑柄转动后穗端的延续运动。

这天我练的是一套完整的长穗剑套路，并非为了摄影摆出几个姿势。连续演练中，弓步与虚步交替，转身、换步和低势动作接连出现，身体必须随剑势及时调整重心。剑向前刺出时，目光随剑尖而去；撩、挂、劈、点之间，剑路改变，长穗也跟着甩出、回收。穗端常常比剑身慢半拍，若只用手腕急转，容易把长穗甩乱。我尽量让腰胯先带动身体，再由肩肘与手腕把动作传到剑柄，既不刻意抖穗，也不让长穗牵着剑走。练到低势与较大幅度转身时，我尤其留意脚下的承重与起伏。步子迈得大，并不意味着重心一定稳；剑尖收回的瞬间，手腕若紧，穗的回旋便不够圆顺。这些都是我在整套动作中需要反复琢磨的地方。清晨海边的风吹过衣袖，远处机场的飞机起落，朝霞倒映在水面。我依照自己的呼吸与动作节奏把整套剑练完，眼前没有观众，只有随剑起落的红穗和不断变化的天光。

香港授剑，海滨续练

这柄长穗剑使我想起不久前在香港的一段经历。2026 年 10 月初，我在香港与林文辉宗师、张慧娴师姐、陈略师兄及其他武林前辈相聚。陈略师兄今年八十一岁，是张展明门下高徒，长期习练多种传统武术与剑术。10 月 4 日至 6 日，在香港启德一带，他连续三天向我传授杨氏太极长穗剑，并针对具体

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.

动作逐一纠正。

我此前已经练习过约八十厘米长穗的太极剑，但这次使用的长穗长度约为一百零五厘米。两者看似只是剑穗长度不同，实际练习时却能明显感受到运动惯性的差异。长穗越长，剑柄方向变化后，穗端需要经过的运动距离也越大。转身、翻腕、举剑、收剑时，稍有不协调，长穗便可能偏离原来预想的轨迹。

陈略师兄特别指导我如何控制长穗，如何通过腰胯带动剑身，如何在举剑和转身时保持肩部放松。练剑多年，我明白听懂动作要求与真正做出来是两回事。师兄当面纠正时，我能够立即调整剑柄方向、手腕角度和身体位置；回到悉尼独自练习，则必须凭借身体记忆反复体会，将当时的指导逐渐融入自己的动作。

我在《中华剑脉》中，已经记录了 2024 年至 2026 年间亲身接受太极剑传授的经历，包括单颖宗师亲授的陈氏、吴氏太极剑，林文辉宗师传授的陈氏双手剑，以及陈略师兄在香港启德连续三天传授的杨氏太极长穗剑。作品同时整理了张展明门下相关剑术传承、人物往事、照片和影像记录。今天的海滨晨练，正是其中长穗剑学习经历的自然延续。

《中华剑脉》

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

师父和师兄能够当面传授的时间终究有限。对于居住在澳大利亚的我而言，每次回香港学习之后，都要重新回到悉尼自己的练功环境，在清晨反复练习、观察和修正。今天这组照片所记录的，不是一次表演活动，而是我在接受授剑之后继续独自练习的真实片段。

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.

从一柄剑到身体整体协调

我长期练习太极拳、形意拳、站桩以及不同形式的太极剑，逐渐形成了自己的身体训练习惯。练拳时重视脚下的支撑、腰胯的转动与身体整体协调，练剑时同样如此。剑虽然握在手中，却不应该只有手臂在运动。脚下的重心变化、膝胯的配合、腰身的转动、肩肘腕的松紧，都直接影响剑身运行的方向和质量。

在《练出形意太极拳剑枪真意》中，我曾结合长期习练形意拳、太极拳及兵器的经历，讨论不同武学训练之间的联系，以及如何通过实际练习理解拳、剑、枪的身体结构与动作要领。

《练出形意太极拳剑枪真意》 https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

长穗剑又增加了一项特殊要求：剑穗必须在连续运动中保持合理的轨迹。普通太极剑即使剑身方向有所变化，短穗通常不会形成特别大的运动范围；长穗则不同，它会随着速度、转动半径及方向改变而产生明显摆动。今天几张照片所呈现的上扬、下垂和横向展开，恰好记录了长穗在不同动作位置中的形态。

我在练习中尤其注意两件事。一是持剑手不能因为担心长穗纠缠而变得僵硬，二是不能为了刻意甩动长穗而破坏原有剑式。长穗应该随着剑身及身体的运动自然展开，不能让剑穗反过来主导整套动作。腰胯转动、肩部放松和手腕控制之间的关系，需要在一次次转身、举剑、收剑中寻找协调。

此前我也写过《太极双剑》，记录自己在长期单剑、太极拳、气功和站桩基础上，逐渐发展双剑练习的经历。双剑要求左右手同时运行不同的动作轨迹，在协调与独立之间寻找平衡；长穗剑则要求持剑手兼顾剑身与长穗之间的运动关系。两种练习的具体要求不同，却都能让我更加细致地观察自己的身体动作。

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.

《太极双剑》

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

今天使用的是单柄长穗剑。我没有刻意追求动作数量，也没有为了拍照而将剑式固定在某几个姿势。相机记录下来的五个瞬间，包含高举、低势、弓步、转身与前伸等不同动作。这些照片使我能够在练习结束后重新观察自己的身体姿态：哪一个动作前后腿伸展较充分，哪一个动作肩部抬得较高，哪一个动作长穗已经展开，哪一个动作剑身与身体之间的方向关系比较清晰。摄影因此成为我练功记录的一部分。

剑行四海，朝霞依旧

多年来，我曾在不同地方留下练剑的照片。悉尼海边、澳大利亚其他海岸、挪威山川、加拿大洛基山，以及香港的城市公园，都曾成为我练拳练剑的场所。不同地点的气温、风力、地形和景色各不相同，但只要有适合活动的空间，我便可以练习熟悉的拳剑动作。

2026 年 7 月，我曾以《光影为伴，剑行澳洲》为题，整理在澳大利亚旅途中沿海岸晨练的摄影记录。那组照片从晨光初露到太阳升起，记录了双剑、海岸、礁石与光影之间的关系。旅途中练剑与平日在固定地点晨练有所不同，每到一处，都要重新适应当地地面、风向和周围环境。

《光影为伴，剑行澳洲》

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

早在 2025 年，我也写过《剑客朝霞行》，记录自己执剑走入清晨朝霞的经历。那时，剑与朝霞已经成为我晨练生活中反复出现的景象。今天重读这些文字，再看眼前的照片，可以清楚看到不同日期、不同剑式和不同练习阶段之间的联系。

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 النسخة الصينية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

《剑客朝霞行》

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

还有一篇《一剑裂天朝霞现》，记录了我在海滨朝霞下练剑的摄影作品，着重表现剑式动作与清晨光影之间的关系。对我而言，这些文章既是文学记录，也是附有具体时间与摄影资料的个人武学生活档案。

《一剑裂天朝霞现》

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

这些作品记录了不同时间的练习经历。今天的长穗剑则多了一层新的意义：它直接联系着本月初在香港接受陈略师兄授剑的经历。香港的传授与悉尼的晨练相隔千里，却通过手中的这柄剑联系起来。每次举剑、转身和控穗，我都会重新体会师兄当面指出的动作细节。

一剑朝霞，岁月留痕

今天清晨的朝霞格外壮观。金红色的云层从东方天际向四周铺展，水面也随之染上金色。太阳接近地平线时，光线从云层间透出，照亮了远处的海面和岸边的岩石。我穿着黄色外套、戴着红色帽子，站在这片辽阔的晨光之中，手中的长剑不时划过天空，深色长穗随着动作升起又落下。

我喜欢这样的清晨。没有观众，没有掌声，也没有必须完成的表演任务。练得满意时，可以多练几遍；发现动作不够协调时，可以停下来重新调整。海风、晨光和脚下的草地构成了最自然的练功环境。与其说我是在向谁展示剑术，不如说是在利用每天清晨属于自己的时间，继续完成一件已经坚持多年的事情。

这些年，我把练功中的许多经历写成文章，也逐渐将它们整理成可供长期保存的武学记录。每一篇文章都有自己的日期、地点和具体内容。它们有的记

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.

录师承，有的记录身体训练，有的记录旅途中的练剑经历，有的则像今天这样，将一次普通晨练与恰好出现的壮丽天光结合起来。

我曾在《功夫就是生活》中，记录多年持续练功所形成的生活方式。功夫对于我而言，早已不局限于课堂或某一套拳剑动作，而是融入日常时间安排、身体习惯与个人经历之中。清晨到海边练剑，就是其中最普通也最持久的一部分。

《功夫就是生活》 https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

今天五张照片的拍摄时间，从早上六点十五分五十秒至六点十七分三十一秒，相隔一分四十一秒。对于漫长的人生而言，这不过是转瞬即逝的一小段时间。然而，相机恰好将这段时间中的五个动作保存下来：侧身、举剑、弓步、低势、高举长穗。每张照片都有明确的日期、时间与地理坐标，使这些短暂的瞬间成为能够在多年之后重新辨认的记录。

我无法让今天的朝霞永远停留在天空，也无法让每一个练剑动作保持原来的姿态。但我可以通过摄影和文字，留下这一日清晨真实发生的事情。若干年后重新翻阅，也许我首先看到的仍然是这片金红色的天空，然后才会注意到那个穿着黄色外套、手持长穗剑的自己。

海岸依旧，朝霞年年不同。手中的剑也随着学习经历而改变，从普通太极剑到双剑，再到今天的杨氏太极长穗剑，每一次学习都为原有的身体经验增加新的内容。

2026 年 10 月 22 日清晨，悉尼海滨，朝霞漫天。我执剑而立，长穗迎风飞扬。

这一天的晨练，就这样留在了我的照片与文字之中。

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：相关作品与文献

1.《中华剑脉》

记录作者 2024 年至 2026 年间的太极剑传承经历，包括陈氏、吴氏太极剑、陈氏双手剑，以及陈略师兄传授的杨氏太极长穗剑，并整理相关师承人物、剑术传承和影像资料。

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2.《练出形意太极拳剑枪真意》

以作者长期习练形意拳、太极拳和传统兵器的亲身经验为基础，讨论拳、剑、枪之间的身体结构联系与练习体悟。

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

3.《功夫就是生活》

通过多年持续练功的个人经历，记录武学训练如何融入日常生活，以及练功习惯与身体实践之间的关系。

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4.《光影为伴，剑行澳洲》

以 2026 年 7 月澳大利亚海岸旅行期间的练剑照片为主要内容，记录双剑、海岸风光与清晨光影。

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5.《太极双剑》

记录作者在单剑、太极拳、气功与站桩训练基础上发展双剑练习的过程，重

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.

点讨论左右手不同运动轨迹之间的协调。

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

6.《孤剑朝霞》

记录 2025 年 8 月作者在悉尼 Ramsgate 海滨独自晨练，在清晨海风与朝霞中练拳练剑的经历。

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7.《剑客朝霞行》

记录作者执剑走入清晨朝霞的经历，表现海滨练剑、晨光与个人生活之间的联系。

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8.《一剑裂天朝霞现》

以海滨朝霞下的太极剑摄影为主题，记录剑式动作与天空光影形成的视觉画面。

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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 النسخة الصينية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

[Extreme Martial Arts] Long-Tassel Sword Dancing in the Crimson Dawn

Author: Wu Chaohui JEFFI CHAO HUI WU

President, Australian International Qigong and Tai Chi Academy

Independent International Scholar / Martial Arts Inheritor / Multidisciplinary Structural Systems Designer

22 October 2026 · Sydney, Australia



Figure: 06:17:31. The sword is raised against the dawn glow; the long tassel rises, forming a striking line of movement against the diagonally extended blade.

Abstract

On the morning of 22 October 2026, I practised Yang-style Tai Chi long-tassel sword beside the sea near Sydney Airport, beneath a sky filled with sunrise clouds. Golden-red clouds covered the sky; the sword tip rose and fell with my movements, while 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.

long tassel flew through the morning light. This photographic series, complete with dates, times and geographical coordinates, records my practice after receiving instruction in the long-tassel sword from my senior fellow practitioner Chen Lue in Hong Kong. Drawing on years of early-morning training beside the sea, Tai Chi sword practice and martial arts transmission, this article records bodily coordination, the principles of controlling the tassel, and what I saw and felt while facing the vast sunrise sky alone.

A Sky Full of Dawn Clouds, a Lone Sword by the Sea

Early on 22 October 2026, I once again came to the Sydney shore. Just after six, broad swathes of golden-red clouds had spread across the eastern sky. In the distance, layer upon layer of clouds intertwined in orange-yellow, golden-red and grey-blue, as though the entire sky were on fire. The sea reflected the light above, taking on a warm golden colour. Rocks lay quietly beside the grass and water; in the distance, the outlines of airport facilities and harbour cranes were faintly visible. The city was beginning to awaken. I stood by the shore, holding a long-tassel sword, ready for another morning of practice.

This place lies around Mascot in Sydney, New South Wales, Australia, near General Holmes Drive. The photographs record approximate coordinates of 33.94873° south latitude and 151.16867° east longitude, with the camera facing approximately 81° east-northeast. Industrial facilities and buildings around the airport can be seen across the water. There are no mountain forests frequented by swordsmen of antiquity, nor pavilions or terraces: only the coast of a modern city, rocks, grass and sky. Yet when I stand beneath the dawn clouds holding a sword, everything before me feels different from the ordinary. A long sword can be practised anywhere. Mountains, rivers, lakes and seas are merely the surroundings; what truly determines the experience is the practitioner's body, spirit and state of mind at that moment.

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.

Practising beside the Sydney sea has been part of my life for many years. I began with horse-stance standing practice, Tai Chi and Xingyi boxing, gradually adding Tai Chi sword, double swords and various forms of physical training. On many mornings I am already standing beside the sea before daybreak. There are cold winter winds, humid summer sea air, rain striking my face, and occasionally a magnificent sunrise such as today's. The shore remains in the same place each day, but the sky never looks exactly the same. For someone who trains in one place over many years, those changes are especially noticeable.

In August 2025, I wrote "Lone Sword at Dawn", recording a moment when I faced the early-morning sea and sky alone after practising boxing and sword at Ramsgate Beach in Sydney. That essay described the time before the sky was fully bright, when one person, a sword, the sea breeze and the dawn clouds kept one another company.

Lone Sword at Dawn

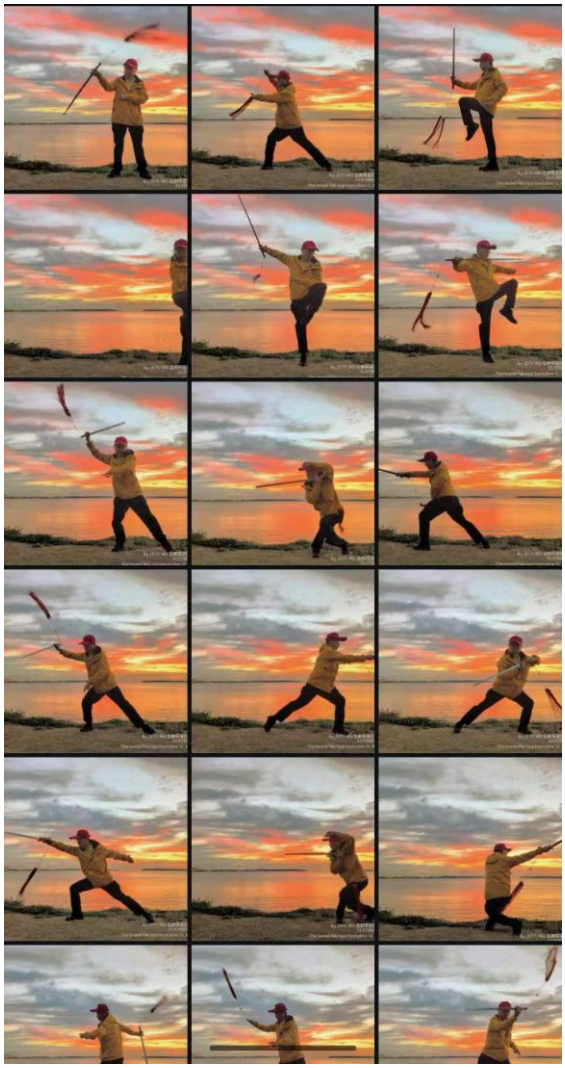
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

More than a year later, I am still standing by the Sydney sea, but now I hold a Yang-style Tai Chi long-tassel sword in which a senior fellow practitioner has personally instructed me. Time has changed the sword art I practise and added a new record to these years of uninterrupted morning training.

The Long Tassel Flies, the Sword Turns with the Body

Today I used a long-tassel sword. Compared with an ordinary short-tassel Tai Chi sword, its tassel shows more pronounced delay, swinging and changes in inertia. The blade may already have changed direction while the tassel continues along its previous path; the hilt may stop abruptly while the tassel keeps flying. During practice, I must attend not only to the sword tip but also to the direction and space through which the tassel travels around my body.

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.



Today's sequence of images records different movements from my Yang-style Tai Chi long-tassel sword routine beneath the dawn clouds. Bow stances, one-legged balances, turns and low postures flow into one another as my weight shifts and the sword tip changes direction. The tassel rises and falls, tracing different paths as the hilt turns. These consecutive images show how footwork, body movement and sword technique connect, and how the tassel extends and returns. They record my continued practice in Sydney after Chen Lue taught me in Hong Kong.

At 06:15:50, a photograph captured a movement in which I turned sideways and advanced. My front knee was bent, my rear leg extended backwards, and my centre of gravity moved forwards. My sword hand was near my waist, while the other hand reached forwards. The long tassel was then behind and below my body. The posture

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.

reminded me once again of the importance of coordinating stance and hips in Tai Chi sword. The front leg bears the weight, the rear leg provides support, and the waist and hips connect the upper and lower limbs, while the sword's direction changes with the body's rotation. Concentrating only on the sword can upset the coordination of the feet; pursuing a long stride at all costs can disconnect the blade from the body.



Figure: 06:17:18. Lowering the centre of gravity and extending the sword diagonally, with the red tassel hanging in front; the low transition demands attention both to lower-body support and to the tassel tip.

At 06:16:06, with my back to the camera, I raised the sword above my head. The blade extended to my right, while the tassel rose towards the upper left, forming a curved dark line in the sky. It looks as though the tassel has stopped in mid-air, but this is merely one instant in a rapid movement. Its shape clearly reveals the effect of inertia following the hilt's movement, allowing me to study details in a still photograph that are difficult to see during ordinary practice.

At 06:16:58, I stepped into a relatively large bow stance. The sword hand extended forwards, the blade was almost horizontal, and the other hand opened backwards, creating a posture in which front and rear corresponded. The red tassel hung down

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.

close to the ground. The body was extensively stretched, with a visibly increased distance between the legs. This movement best reflects the lower-body habits I have developed through long practice of Tai Chi, Xingyi boxing and standing exercises: first establish firm footing, then complete the sword movement through coordination of the hips, waist and torso, rather than simply pushing the blade forwards with the arm.



Figure: 06:16:58. Extending the sword forwards in a large bow stance, both hands opened, the red tassel hanging down; the directions of the blade and body complement one another.

At 06:17:18, I lowered my centre of gravity and folded my body forwards and downwards. The sword hand reached diagonally forwards, the tip pointed upwards, and the red tassel hung before my body. This low posture contrasted sharply with the preceding large bow stance, requiring the legs to transfer their load between different heights. With a long-tassel sword, lowering the body also requires attention to the tassel's position, so that it does not become unnecessarily entangled with the body, legs or ground.

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.



Figure: 06:15:50. A sideways bow stance, the sword near the waist and the other hand reaching forwards; the body turns while supported from front and rear.

At 06:17:31, I stood facing the camera and raised the long sword high in my right hand, with the blade slanting left and the long tassel flying upwards. In the photograph, the tassel stands almost upright against the sky, forming a distinct angle with the blade below. Behind me are the rising sun and broad orange-gold clouds, outlining the figure, sword and tassel in the dawn light. Of today's five photographs, this is one I particularly like. The sky occupies most of the frame, and the tassel reaches upwards as though it might touch the clouds.

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.



Figure: 06:16:06. Raising the sword with my back to the morning light, the tassel rising into the air and showing its continued movement after the hilt has turned.

That morning I practised a complete long-tassel sword routine; I did not strike a few poses for the camera. During the continuous sequence, bow stances and empty stances alternated, followed by turns, changes of step and low postures. My body had to adjust its centre of gravity promptly with the sword. When thrusting forwards, my gaze followed the tip; through lifting, hooking, chopping and pointing movements, the sword's path changed and the tassel swung out and returned. The tassel tip often lagged half a beat behind the blade. Turning sharply with the wrist alone could easily throw it into disorder. I tried to let my waist and hips lead the body, and then let my shoulders, elbows and wrists transmit the movement to the hilt, neither deliberately shaking the tassel nor allowing it to pull the sword along.

In low postures and wider turns, I paid particular attention to the load borne by my feet and to the rising and falling of my body. Taking a large step does not necessarily mean that the centre of gravity is stable. If the wrist tightens as the sword tip is withdrawn, the tassel cannot circle back smoothly. These are matters I need to examine repeatedly throughout the routine. The morning sea breeze brushed my sleeves; aircraft took off and landed at the distant airport, and the dawn clouds

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.

reflected in the water. I completed the entire sword routine according to my own breathing and movement rhythm. There was no audience before me, only the red tassel rising and falling with the sword and the changing light of the sky.

Instruction in Hong Kong, Continued Practice by the Sea

This long-tassel sword reminded me of an experience in Hong Kong not long ago. In early October 2026, I met Grandmaster Lam Man Fai, senior fellow practitioner Zhang Huixian, senior fellow practitioner Chen Lue and other martial arts elders in Hong Kong. Chen Lue, now eighty-one, is an accomplished disciple of Zhang Zhanming and has long practised several traditional martial arts and sword arts. From 4 to 6 October, around Kai Tak in Hong Kong, he taught me Yang-style Tai Chi long-tassel sword over three consecutive days, correcting specific movements one by one.

I had previously practised Tai Chi sword with a tassel approximately eighty centimetres long, but this time the tassel measured about 105 centimetres. The difference may appear to be merely one of length, yet in practice the change in inertia is immediately apparent. The longer the tassel, the greater the distance its tip must travel after the hilt changes direction. During turns, wrist rotations, raising and withdrawing the sword, even slight failures of coordination can send the tassel away from its intended path.

Chen Lue paid particular attention to teaching me how to control the tassel, how to drive the sword through the waist and hips, and how to keep the shoulders relaxed while raising the sword and turning. After years of sword practice, I understand that grasping an instruction and actually performing it are two different things. When my senior fellow practitioner corrected me in person, I could immediately adjust the direction of the hilt, the angle of my wrist and the position of my body. Back in Sydney, practising alone, I must repeatedly explore these adjustments through bodily memory and gradually incorporate his guidance into my movements.

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 “The Chinese Sword Legacy”, I have already recorded my experiences of receiving direct instruction in Tai Chi sword between 2024 and 2026, including Chen-style and Wu-style Tai Chi sword personally taught by Grandmaster Shan Ying, Chen-style two-handed sword taught by Grandmaster Lam Man Fai, and the Yang-style Tai Chi long-tassel sword taught by Chen Lue over three consecutive days at Kai Tak, Hong Kong. That work also brings together related sword traditions among Zhang Zhanming’s disciples, accounts of individuals, photographs and video records. Today’s seaside morning practice is a natural continuation of the long-tassel sword learning recorded there.

The Chinese Sword Legacy

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

The time during which masters and senior fellow practitioners can teach face to face is inevitably limited. Living in Australia, I return after each visit to Hong Kong to my own training environment in Sydney, practising, observing and correcting myself repeatedly in the early morning. What this set of photographs records is not a performance but a genuine episode of continued solitary practice after receiving instruction.

From a Single Sword to Whole-Body Coordination

Through years of Tai Chi, Xingyi boxing, standing practice and various forms of Tai Chi sword, I have gradually developed my own habits of physical training. In boxing, I value firm support underfoot, rotation through the waist and hips, and coordination of the entire body. The same applies to sword practice. Although the sword is held in the hand, the arm should not be the only part moving. Changes in weight distribution, coordination of knees and hips, rotation of the waist and torso, and the relaxation or tension of shoulders, elbows and wrists all directly affect the direction and quality of the blade’s movement.

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 “Practising the True Essence of Xingyi and Tai Chi Boxing, Sword and Spear”, I drew on my long experience of Xingyi, Tai Chi and weapons practice to discuss the connections among different forms of martial training and how actual practice reveals the bodily structure and movement principles of boxing, sword and spear.

Practising the True Essence of Xingyi and Tai Chi Boxing, Sword and Spear

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

The long-tassel sword adds a special requirement: the tassel must follow a reasonable trajectory during continuous movement. With an ordinary Tai Chi sword, even when the blade changes direction, the short tassel usually occupies a relatively small range. A long tassel is different: it swings markedly with changes in speed, turning radius and direction. The rising, hanging and sideways extension visible in today’s photographs happen to record its form at different points in the movements.

I pay particular attention to two things in practice. First, the sword hand must not become rigid through fear of tangling the tassel. Second, I must not distort the original sword movements merely to make the tassel swing. It should open naturally with the movements of the blade and body, not take command of the entire routine. Coordination among waist and hip rotation, relaxed shoulders and wrist control must be sought through repeated turns, raising and withdrawing the sword.

I previously wrote “Tai Chi Double Swords”, recording how I gradually developed double-sword practice on the basis of long training with a single sword, Tai Chi, qigong and standing exercises. Double swords require both hands to follow different movement paths simultaneously, balancing coordination and independence. The long-tassel sword requires the sword hand to manage the relationship between blade and tassel. Although their specific demands differ, both practices help me observe my bodily movements in greater detail.

Tai Chi Double Swords

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

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.

Today I used one long-tassel sword. I did not deliberately pursue a large number of movements, nor freeze the sword routine into a few poses for photographs. The camera captured five moments involving raising the sword, low postures, bow stances, turns and forward extension. Afterwards, these images enabled me to examine my postures again: which movement extended the front and rear legs more fully, which raised the shoulders too high, where the tassel had opened out, and where the directional relationship between blade and body was clear. Photography has thus become part of my training record.

The Sword Travels Far, the Dawn Clouds Remain

Over the years I have photographed my sword practice in different places: beside the sea in Sydney, on other Australian coasts, among the mountains and rivers of Norway, in the Canadian Rockies and in urban parks in Hong Kong. Temperatures, winds, terrain and scenery vary from place to place, but wherever there is suitable space, I can practise familiar boxing and sword movements.

In July 2026, under the title “With Light and Shadow as Companions, Swords Across Australia”, I assembled photographic records of early-morning sword practice along the Australian coast during my travels. From first light to sunrise, those photographs recorded the relationship among double swords, coastlines, reefs, light and shadow. Sword practice while travelling differs from morning practice in a fixed location: at every new place I must adapt to the ground, wind direction and surroundings.

With Light and Shadow as Companions, Swords Across Australia

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

As early as 2025, I also wrote “A Swordsman Walks into the Dawn”, recording my experience of entering the morning glow with sword in hand. Even then, the sword and sunrise clouds were recurring scenes in my early-morning life. Rereading those

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.

words today and looking at the photographs before me, I can clearly see the connections among different dates, sword movements and stages of practice.

A Swordsman Walks into the Dawn

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

Another piece, “One Sword Splits the Sky, Revealing the Dawn”, presented photographic work of sword practice beneath the seaside sunrise, emphasising the relationship between sword movements and morning light and shadow. For me, these writings are both literary records and a personal archive of martial arts life, accompanied by specific times and photographic information.

One Sword Splits the Sky, Revealing the Dawn

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

These works record training at different times. Today’s long-tassel sword carries an additional significance: it is directly connected with the instruction I received from Chen Lue in Hong Kong earlier this month. Hong Kong and Sydney are thousands of kilometres apart, yet the sword in my hand connects the teaching there with morning practice here. Each time I raise the sword, turn or control the tassel, I revisit the details he pointed out in person.

One Sword at Dawn, Traces Left by Time

The sunrise clouds this morning were exceptionally magnificent. Golden-red clouds spread out from the eastern horizon, turning the water gold. As the sun approached the horizon, light shone through the clouds, illuminating the distant sea and the rocks along the shore. Wearing a yellow jacket and red cap, I stood in the vast morning light. The long sword in my hand occasionally cut across the sky, its dark tassel rising and falling with each movement.

I like mornings such as this. There is no audience, no applause and no performance to complete. When satisfied, I can repeat the routine several times; when a

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.

movement lacks coordination, I can stop and adjust it. The sea breeze, morning light and grass beneath my feet form the most natural training environment. Rather than demonstrating swordsmanship to anyone, I am using the time that belongs to me each morning to continue something I have maintained for years.

Over the years, I have written about many of my training experiences and gradually organised them into martial arts records intended for long-term preservation. Each article has its own date, place and specific subject. Some document lineages, others physical training, others sword practice during journeys. Still others, like today's, combine an ordinary morning session with magnificent light that happened to appear.

In "Kung Fu Is Life", I recorded the way of life formed through years of sustained training. For me, kung fu has long ceased to be confined to a classroom or a particular boxing or sword routine. It has become part of my daily schedule, bodily habits and personal experiences. Going to the seaside to practise sword in the morning is one of its most ordinary and enduring expressions.

Kung Fu Is Life

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

The five photographs taken today span from 06:15:50 to 06:17:31, a period of one minute and forty-one seconds. Against the length of a human life, this is only a fleeting moment. Yet the camera preserved five movements within it: turning sideways, raising the sword, a bow stance, a low posture and lifting the long tassel high. Every photograph has a definite date, time and geographical coordinates, allowing these brief moments to be identified again many years later.

I cannot keep today's sunrise clouds in the sky forever, nor hold each sword movement in its original posture. But through photographs and words, I can preserve what actually happened on this particular morning. Looking through them years from now, perhaps I will first notice the golden-red sky, and only afterwards the figure in the yellow jacket holding a long-tassel sword: myself.

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 shore remains, but the dawn clouds differ from year to year. The sword in my hand has also changed through my learning: from an ordinary Tai Chi sword to double swords, and then to today's Yang-style Tai Chi long-tassel sword. Each new lesson adds something to my previous bodily experience.

On the morning of 22 October 2026, by the Sydney sea, the sky was filled with sunrise clouds. I stood holding my sword, its long tassel flying in the wind.

That morning's practice has thus remained in my photographs and words.

Appendix: Related Works and References

1. The Chinese Sword Legacy

Records the author's experiences of Tai Chi sword transmission from 2024 to 2026, including Chen-style and Wu-style Tai Chi sword, Chen-style two-handed sword, and Yang-style Tai Chi long-tassel sword taught by senior fellow practitioner Chen Lue; also organises records of lineage figures, sword traditions and visual materials.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2. Practising the True Essence of Xingyi and Tai Chi Boxing, Sword and Spear

Based on the author's long personal experience of Xingyi boxing, Tai Chi and traditional weapons, discussing structural connections among boxing, sword and spear and insights gained through practice.

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

3. Kung Fu Is Life

Through years of sustained personal practice, records how martial training becomes part of daily life and the relationship between training habits and bodily practice.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4. With Light and Shadow as Companions, Swords Across Australia

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.

Centred on sword-practice photographs taken during a coastal journey in Australia in July 2026, recording double swords, coastal scenery and morning light and shadow.

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5. Tai Chi Double Swords

Records the author's development of double-sword practice based on training in single sword, Tai Chi, qigong and standing exercises, with emphasis on coordinating the different movement paths of the left and right hands.

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

6. Lone Sword at Dawn

Records the author's solitary morning practice at Ramsgate Beach, Sydney, in August 2025, practising boxing and sword amid the morning sea breeze and dawn clouds.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7. A Swordsman Walks into the Dawn

Records the author entering the early-morning glow with sword in hand, expressing the relationship among seaside sword practice, morning light and personal life.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8. One Sword Splits the Sky, Revealing the Dawn

A photographic work on Tai Chi sword beneath the seaside dawn clouds, recording the visual interplay of sword movements with light and shadow in the sky.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

[Arts martiaux extrêmes] L'épée à longue dragonne danse dans les rougeurs de l'aube

Auteur : Wu Chaohui JEFFI CHAO HUI WU

Président de l'Académie internationale de qigong et de tai-chi d'Australie

Chercheur indépendant international / Héritier des arts martiaux / Concepteur de systèmes structurels pluridisciplinaires

22 octobre 2026 · Sydney, Australie



Photo : 06:17:31. L'épée se lève dans les lueurs de l'aube ; la longue dragonne s'élance vers le ciel, dessinant une ligne de mouvement saisissante avec la lame inclinée.

Résumé

Au matin du 22 octobre 2026, j'ai pratiqué l'épée à longue dragonne du tai-chi de style Yang sur le littoral proche de l'aéroport de Sydney, sous un ciel embrasé par l'aurore. Des nuages dorés et rouges couvraient le ciel ; la pointe de l'épée montait

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.

et descendait au rythme de mon corps, tandis que la longue dragonne flottait dans la lumière matinale. Cette série de photographies, accompagnées de la date, de l'heure et des coordonnées géographiques, conserve les images de ma pratique après l'enseignement reçu de mon aîné Chen Lue à Hong Kong. À partir de mes années d'entraînement matinal en bord de mer, de ma pratique du sabre droit du tai-chi et de mon parcours dans la transmission martiale, ce texte évoque la coordination corporelle, la maîtrise de la dragonne et ce que j'ai vu et ressenti, seul face au ciel et à l'aurore.

Le ciel embrasé par l'aurore, une épée solitaire au bord de la mer

Au matin du 22 octobre 2026, je suis retourné sur le littoral de Sydney. Peu après six heures, de vastes nuages dorés et rouges couvraient déjà le ciel oriental. Au loin, les couches nuageuses superposaient l'orange, le rouge doré et le gris bleuté, comme si tout le ciel brûlait. La mer reflétait cette lumière et prenait une chaude teinte dorée. Des rochers reposaient au bord de l'eau et sur l'herbe ; au loin se distinguaient les silhouettes des installations aéroportuaires et des grues portuaires. La ville commençait à s'éveiller. Debout sur le rivage, une épée à longue dragonne à la main, je me préparais à mon entraînement matinal.

L'endroit se trouve près de Mascot, à Sydney, en Nouvelle-Galles du Sud, non loin de General Holmes Drive. Les photographies indiquent environ 33,94873° de latitude sud et 151,16867° de longitude est, avec une orientation de prise de vue d'environ 81° vers l'est-nord-est. De l'autre côté de l'eau apparaissent des installations industrielles et des bâtiments proches de l'aéroport. Ici, ni forêts fréquentées par les épéistes d'autrefois, ni pavillons traditionnels : seulement le rivage d'une ville moderne, des rochers, de l'herbe et le ciel. Pourtant, lorsque je me tiens sous l'aurore, l'épée à la main, le paysage prend une autre dimension. On peut pratiquer l'épée n'importe où ; montagnes, rivières, lacs et mers ne sont qu'un cadre. Ce qui détermine véritablement l'expérience, c'est le corps, l'esprit et l'état intérieur de celui qui tient l'épée.

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.

Depuis de nombreuses années, l'entraînement au bord de la mer à Sydney fait partie de ma vie. J'ai commencé par la posture du cavalier, le tai-chi et le xingyi, puis j'ai progressivement ajouté l'épée du tai-chi, les deux épées et diverses formes de préparation corporelle. Bien des matins, j'étais déjà sur le rivage avant l'aube. L'hiver apporte le vent froid ; l'été, l'humidité marine ; les jours de pluie, les averses au visage. Parfois survient une aurore aussi grandiose que celle d'aujourd'hui. Le rivage reste le même, mais le ciel n'a jamais exactement la même apparence. Celui qui s'entraîne longtemps au même endroit le remarque particulièrement.

En août 2025, j'ai écrit « Une épée solitaire à l'aurore », relatant un moment passé seul face à la mer et au ciel du matin après avoir pratiqué la boxe et l'épée sur la plage de Ramsgate, à Sydney. Ce texte évoquait un homme accompagné de son épée, du vent marin et des premières lueurs, alors que le jour n'était pas encore pleinement levé.

Une épée solitaire à l'aurore

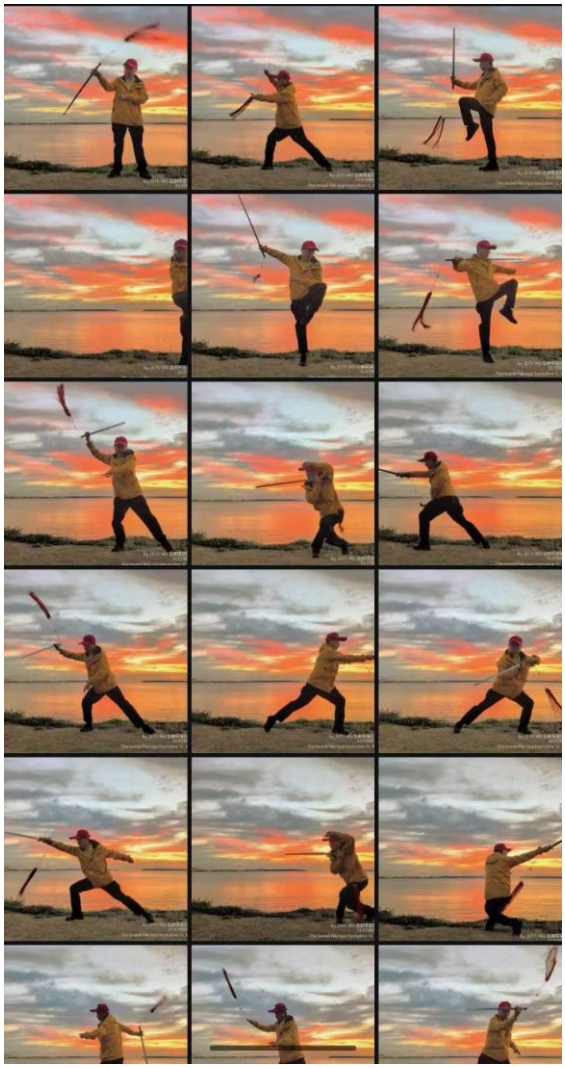
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

Plus d'un an après, je me tiens toujours sur le rivage de Sydney, mais je porte désormais une épée à longue dragonne du tai-chi Yang dont un aîné m'a personnellement enseigné le maniement. Le temps a changé le contenu de ma pratique et ajouté une nouvelle trace à ces années d'entraînement matinal continu.

La dragonne s'envole, l'épée suit le mouvement du corps

Aujourd'hui, j'utilise une épée à longue dragonne. Par rapport à l'épée de tai-chi à dragonne courte, celle-ci présente un retard, des oscillations et des variations d'inertie beaucoup plus marqués. La lame peut déjà avoir changé de direction tandis que la dragonne poursuit sa trajectoire initiale ; lorsque la poignée s'immobilise brusquement, elle continue encore de voler. Il faut donc surveiller non seulement la pointe de l'épée, mais aussi la direction et l'espace parcourus par la dragonne autour du corps.

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.



Cette série d'images successives montre différents mouvements de mon enchaînement de taiji à l'épée à longue dragonne sous les nuages de l'aurore. Positions de l'arc, équilibres sur une jambe, rotations et postures basses s'enchaînent tandis que mon poids se déplace et que la pointe change de direction. La dragonne se soulève et retombe, suivant diverses trajectoires au gré des rotations de la poignée. Ces images permettent de voir les liens entre les pas, le mouvement du corps et la technique de l'épée, ainsi que le déploiement et le retour de la dragonne. Elles témoignent de ma pratique poursuivie à Sydney après l'enseignement de Chen Lue à Hong Kong.

À 06:15:50, une photographie saisit un mouvement où j'avance de profil. Le genou avant est fléchi, la jambe arrière étendue, le centre de gravité se déplace vers

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.

l'avant ; la main armée se trouve près de la taille et l'autre bras se tend devant moi. La dragonne passe alors derrière et au-dessous du corps. Cette posture me rappelle l'importance de la coordination entre les appuis et les hanches dans l'épée du tai-chi. La jambe avant porte le poids, l'arrière soutient, le bassin relie le haut et le bas, tandis que l'orientation de l'épée accompagne la rotation corporelle. Si l'on ne regarde que l'épée, les pieds perdent leur coordination ; si l'on recherche uniquement une grande amplitude de pas, la lame et le corps se dissocient.



Photo : 06:17:18. Abaissement du centre de gravité et sortie oblique de l'épée, dragonne rouge devant le corps ; la transition basse exige un appui solide et une attention à la position de son extrémité.

À 06:16:06, dos à l'appareil, je lève l'épée au-dessus de la tête. La lame s'étend vers ma droite, tandis que la dragonne monte vers la gauche et dessine une courbe sombre dans le ciel. Sur la photo, elle semble suspendue dans les airs ; ce n'est pourtant qu'un instant de mouvement rapide. Sa forme révèle nettement l'effet d'inertie qui suit le déplacement de la poignée et permet d'observer, sur une image fixe, des détails difficiles à distinguer pendant l'exercice.

À 06:16:58, j'avance dans une ample posture de l'arc. La main armée se tend vers l'avant, la lame presque horizontale ; l'autre bras s'ouvre vers l'arrière, équilibrant 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.

posture. La longue dragonne rouge pend presque jusqu'au sol. L'extension du corps est importante, tout comme l'écartement des jambes. Ce mouvement illustre particulièrement les habitudes d'appui acquises par mes années de tai-chi, de xingyi et de posture immobile : stabiliser d'abord les pieds, puis réaliser le mouvement de l'épée par la coordination des hanches et du tronc, plutôt que de la pousser simplement avec le bras.



Photo : 06:16:58. Grande posture de l'arc, épée tendue vers l'avant, bras ouverts, dragonne rouge pendante ; la lame et le corps se répondent dans leur orientation.

À 06:17:18, j'abaisse le centre de gravité et ramène le corps vers l'avant et vers le bas. La main armée s'étend en diagonale, la pointe monte et la dragonne rouge reste suspendue devant moi. Cette posture basse contraste avec la grande posture de l'arc précédente : les jambes doivent transférer la charge entre deux hauteurs. Avec une longue dragonne, il faut aussi contrôler sa position pour éviter qu'elle ne s'emmêle inutilement avec le corps, les jambes ou le sol.

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.



Photo : 06:15:50. Posture de l’arc de profil, épée près de la taille, autre main tendue vers l’avant ; le corps tourne en prenant appui sur les deux jambes.

À 06:17:31, je me tiens face à l’appareil, l’épée levée haut dans la main droite, la lame inclinée vers la gauche et la longue dragonne projetée vers le ciel. Sur la photographie, celle-ci semble presque verticale, formant un angle net avec la lame. Derrière moi, le soleil se lève parmi de vastes nuages orange et dorés ; la silhouette, l’épée et la dragonne se détachent dans l’aurore. Parmi les cinq photos du jour, celle-ci me plaît particulièrement. Le ciel occupe la majeure partie du cadre et la dragonne s’élance vers les nuages, comme si elle allait les toucher.

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.



Photo : 06:16:06. Épée levée dos à la lumière matinale ; la dragonne s'élance dans les airs et poursuit son mouvement après la rotation de la poignée.

Ce matin-là, j'ai exécuté une forme complète d'épée à longue dragonne ; je n'ai pas pris quelques poses pour la photographie. Dans l'enchaînement, postures de l'arc et postures vides alternaient, avec des rotations, des changements de pas et des mouvements bas. Le corps devait adapter son centre de gravité à chaque mouvement. Lorsque l'épée piquait vers l'avant, mon regard suivait sa pointe ; dans les mouvements de remontée, d'accrochage, de taille et de touche, la trajectoire de la lame changeait, entraînant la dragonne dans des extensions et des retours. Son extrémité suit souvent avec un léger retard. Tourner brusquement le seul poignet risque de l'emmêler. J'essaie de faire partir le mouvement des hanches et de la taille, puis de le transmettre par l'épaule, le coude et le poignet jusqu'à la poignée, sans secouer volontairement la dragonne ni me laisser entraîner par elle.

Dans les postures basses et les grandes rotations, je surveille particulièrement la répartition du poids sur les pieds et les variations de hauteur du corps. Un grand pas ne garantit pas la stabilité ; lorsque la pointe revient, un poignet crispé empêche la dragonne de décrire un cercle souple. Voilà des points que je dois reprendre sans cesse dans l'enchaînement complet. Le vent marin effleurait mes manches, des

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.

avions décollaient et atterrissaient au loin, et l'aurore se reflétait sur l'eau. J'ai terminé la forme au rythme de ma respiration et de mes mouvements. Devant moi, aucun spectateur : seulement la dragonne rouge qui montait et descendait avec l'épée, et la lumière changeante du ciel.

Enseignement à Hong Kong, pratique poursuivie sur le littoral

Cette épée à longue dragonne me rappelle une expérience récente à Hong Kong. Début octobre 2026, j'y ai retrouvé le grand maître Lam Man Fai, mon aînée Zhang Huixian, mon aîné Chen Lue et d'autres figures des arts martiaux. Chen Lue, âgé de 81 ans, est un disciple accompli de Zhang Zhanming et pratique depuis longtemps plusieurs arts martiaux traditionnels et formes d'épée. Du 4 au 6 octobre, dans le secteur de Kai Tak, il m'a enseigné pendant trois jours consécutifs l'épée à longue dragonne du tai-chi Yang, corrigeant les mouvements un à un.

J'avais déjà pratiqué l'épée de tai-chi avec une dragonne d'environ 80 centimètres ; cette fois, elle mesurait environ 105 centimètres. La différence peut sembler limitée à la longueur, mais elle modifie nettement l'inertie ressentie. Plus la dragonne est longue, plus son extrémité doit parcourir de distance lorsque la poignée change de direction. Au cours des rotations, retournements du poignet, levées et retraits de l'épée, le moindre défaut de coordination peut la faire dévier de sa trajectoire prévue.

Chen Lue m'a notamment appris à maîtriser la dragonne, à entraîner la lame avec les hanches et la taille, et à garder les épaules détendues lorsque je lève l'épée ou tourne. Après des années de pratique, je sais que comprendre une consigne et savoir l'exécuter sont deux choses différentes. Lorsqu'il me corrigeait en personne, je pouvais immédiatement modifier l'orientation de la poignée, l'angle du poignet et la position du corps. De retour à Sydney, seul à l'entraînement, je dois retrouver ces sensations dans ma mémoire corporelle et intégrer peu à peu ses conseils à mes gestes.

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.

Dans « L'héritage de l'épée chinoise », j'ai déjà relaté les enseignements de tai-chi à l'épée reçus personnellement entre 2024 et 2026 : l'épée des styles Chen et Wu transmise par le grand maître Shan Ying, l'épée Chen à deux mains enseignée par Lam Man Fai, et l'épée Yang à longue dragonne transmise par Chen Lue durant trois jours à Kai Tak, Hong Kong. L'ouvrage rassemble également des éléments sur la transmission des techniques d'épée dans la lignée de Zhang Zhanming, des souvenirs de ses membres ainsi que des photographies et vidéos. L'entraînement de ce matin sur le littoral prolonge naturellement cet apprentissage.

L'héritage de l'épée chinoise

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

Le temps d'enseignement direct auprès des maîtres et des aînés est nécessairement limité. Comme je vis en Australie, après chaque séjour d'apprentissage à Hong Kong, je retrouve mon lieu d'entraînement à Sydney et reprends, matin après matin, la pratique, l'observation et les corrections. Ces photos ne montrent pas une représentation publique, mais un fragment réel de mon travail solitaire après cet enseignement.

D'une épée à la coordination du corps entier

Au fil de mes années de tai-chi, de xingyi, de posture immobile et de différentes formes d'épée, j'ai développé mes propres habitudes d'entraînement. Dans la boxe, j'accorde de l'importance à la stabilité des appuis, à la rotation des hanches et à la coordination générale ; il en va de même pour l'épée. Même tenue dans la main, celle-ci ne doit pas être animée par le seul bras. Le déplacement du centre de gravité, l'action des genoux et des hanches, la rotation de la taille, ainsi que le relâchement ou la tension des épaules, des coudes et des poignets influencent directement la direction et la qualité du mouvement.

Dans « Cultiver la véritable essence du xingyi et du tai-chi, de la boxe, de l'épée et de la lance », j'ai abordé, à partir de ma longue pratique de ces disciplines et des

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.

armes traditionnelles, les liens entre leurs entraînements et la manière de comprendre, par l'expérience, les structures corporelles et les principes du poing, de l'épée et de la lance.

Cultiver la véritable essence du xingyi et du tai-chi, de la boxe, de l'épée et de la lance

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

L'épée à longue dragonne ajoute une exigence particulière : celle-ci doit conserver une trajectoire cohérente pendant le mouvement continu. Avec une épée de tai-chi ordinaire, les changements de direction de la lame ne produisent généralement pas une grande amplitude de mouvement de la courte dragonne. La longue dragonne, au contraire, oscille sensiblement selon la vitesse, le rayon de rotation et les changements de direction. Les positions relevées, pendantes et étendues latéralement sur les photographies d'aujourd'hui en montrent précisément les formes successives.

Dans ma pratique, je veille particulièrement à deux choses. D'abord, ne pas raidir la main armée par crainte d'emmêler la dragonne ; ensuite, ne pas déformer les mouvements de l'épée dans le seul but de la faire voler. Elle doit se déployer naturellement avec la lame et le corps, sans prendre le contrôle de l'enchaînement. Il faut trouver la juste coordination entre rotation des hanches, détente des épaules et maîtrise du poignet, à travers les rotations, levées et retraits répétés de l'épée.

J'ai aussi écrit « Les deux épées du tai-chi », retraçant le développement progressif de ma pratique à deux épées sur la base d'années d'exercice avec une seule épée, de tai-chi, de qigong et de postures immobiles. Les deux épées demandent aux mains droite et gauche de suivre simultanément des trajectoires différentes, en conciliant coordination et indépendance ; l'épée à longue dragonne exige de la main armée qu'elle gère le rapport entre la lame et la dragonne. Les exigences diffèrent, mais les deux pratiques m'aident à observer plus finement mes mouvements.

Les deux épées du tai-chi

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.

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

Aujourd'hui, j'utilisais une seule épée à longue dragonne. Je n'ai pas cherché à multiplier les mouvements ni à figer la forme en quelques poses photographiques. Les cinq instants saisis montrent des levées, des postures basses, des postures de l'arc, des rotations et des extensions vers l'avant. Ils me permettent de revoir mes attitudes après l'exercice : où les jambes s'étendent suffisamment, où l'épaule se relève trop, où la dragonne se déploie, où l'orientation de la lame et du corps est plus claire. La photographie fait ainsi partie de mon journal d'entraînement.

L'épée parcourt le monde, l'aurore demeure

Au fil des années, j'ai photographié mes exercices d'épée en divers lieux : sur le littoral de Sydney, sur d'autres côtes australiennes, dans les paysages de Norvège, dans les Rocheuses canadiennes et dans les parcs urbains de Hong Kong. Température, vent, terrain et paysage changent d'un endroit à l'autre ; dès qu'un espace s'y prête, je peux pratiquer mes mouvements familiers de boxe et d'épée.

En juillet 2026, sous le titre « Avec la lumière et l'ombre pour compagnes, l'épée parcourt l'Australie », j'ai réuni des photographies de mes entraînements matinaux sur les côtes australiennes pendant un voyage. De la première lueur au lever du soleil, elles montrent les deux épées, le rivage, les récifs et les jeux de lumière. Pratiquer en voyage diffère de l'entraînement habituel dans un lieu fixe : chaque étape demande de s'adapter au sol, au vent et à l'environnement.

Avec la lumière et l'ombre pour compagnes, l'épée parcourt l'Australie

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

Dès 2025, j'avais écrit « Un épéiste marche vers l'aurore », racontant comment j'entrais, l'épée à la main, dans les premières lueurs. L'épée et le ciel de l'aube revenaient déjà souvent dans ma vie matinale. En relisant ces textes et en regardant

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 photos d'aujourd'hui, je distingue les liens entre différentes dates, formes d'épée et étapes de mon apprentissage.

Un épéiste marche vers l'aurore

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

Un autre texte, « Une épée fend le ciel et révèle l'aurore », présente des photographies de ma pratique sous les nuages du matin, en soulignant le rapport entre les gestes de l'épée et les jeux de lumière. Pour moi, ces articles sont à la fois des récits littéraires et des archives personnelles de ma vie martiale, accompagnées d'heures précises et de données photographiques.

Une épée fend le ciel et révèle l'aurore

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

Ces œuvres témoignent d'entraînements à différentes époques. L'épée à longue dragonne d'aujourd'hui porte une signification supplémentaire : elle se rattache directement à l'enseignement reçu de Chen Lue à Hong Kong au début du mois. Des milliers de kilomètres séparent cet enseignement de mon entraînement matinal à Sydney, mais l'épée que je tiens les relie. Chaque levée, rotation et maîtrise de la dragonne me rappelle les détails qu'il m'a montrés en personne.

Une épée à l'aurore, les traces du temps

L'aurore de ce matin était particulièrement splendide. Des nuages dorés et rouges s'étendaient de l'horizon oriental, colorant l'eau d'or. Près de l'horizon, le soleil perçait entre les nuages et éclairait la mer lointaine et les rochers du rivage. Vêtu d'une veste jaune et d'une casquette rouge, je me tenais dans cette vaste lumière matinale ; la longue épée traversait par moments le ciel et sa dragonne sombre montait puis retombait au rythme des gestes.

J'aime ces matins-là. Ni public, ni applaudissements, ni prestation à accomplir. Lorsque je suis satisfait, je peux répéter la forme ; lorsqu'un mouvement manque 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.

coordination, je peux m'arrêter et le corriger. Le vent marin, la lumière du matin et l'herbe sous mes pieds constituent le cadre le plus naturel. Plutôt que de montrer mon art à quelqu'un, je consacre les premières heures de chaque jour à poursuivre une activité que je pratique depuis des années.

Au cours de ces années, j'ai transformé nombre de mes expériences d'entraînement en articles et les ai progressivement organisées en documents martiaux destinés à durer. Chaque texte possède sa date, son lieu et son contenu précis. Certains évoquent la transmission, d'autres la préparation corporelle, d'autres encore l'épée pratiquée en voyage ; celui d'aujourd'hui associe un entraînement ordinaire à une aurore exceptionnellement belle.

Dans « Le kung-fu, c'est la vie », j'ai décrit le mode de vie formé par des années d'entraînement régulier. Pour moi, le kung-fu ne se limite depuis longtemps ni à une salle de cours ni à une forme de boxe ou d'épée : il s'inscrit dans mon emploi du temps, mes habitudes corporelles et mon parcours. Aller pratiquer l'épée au bord de la mer le matin en est l'expression la plus simple et la plus durable.

Le kung-fu, c'est la vie

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

Les cinq photographies de ce matin ont été prises entre 06:15:50 et 06:17:31, soit une minute et quarante et une secondes. À l'échelle d'une vie, ce n'est qu'un bref instant. L'appareil a pourtant conservé cinq gestes : une position de profil, une épée levée, une posture de l'arc, une posture basse et la longue dragonne dressée vers le ciel. Chaque photo porte une date, une heure et des coordonnées géographiques précises, permettant de reconnaître ces instants des années plus tard.

Je ne peux retenir indéfiniment les nuages de ce matin ni immobiliser chaque geste d'épée dans sa posture. Mais les photographies et les mots me permettent de garder une trace de ce qui s'est réellement passé. Dans quelques années, en les revoyant, je remarquerai peut-être d'abord ce ciel doré et rouge, avant de retrouver l'homme en veste jaune, épée à longue dragonne à la main, que j'étais ce matin-là.

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.

Le rivage demeure, mais les aurores changent chaque année. L'épée que je tiens a elle aussi évolué avec mon apprentissage : de l'épée ordinaire du tai-chi aux deux épées, puis à l'épée Yang à longue dragonne d'aujourd'hui. Chaque nouvelle étude enrichit mon expérience corporelle.

Au matin du 22 octobre 2026, sur le littoral de Sydney, le ciel était rempli de nuages d'aurore. Je me tenais l'épée à la main, sa longue dragonne flottant au vent.

Ainsi, cet entraînement matinal demeure dans mes photographies et mes mots.

Annexe : œuvres et références associées

1. L'héritage de l'épée chinoise

Retrace les enseignements de tai-chi à l'épée reçus par l'auteur entre 2024 et 2026 : épées des styles Chen et Wu, épée Chen à deux mains et épée Yang à longue dragonne transmise par Chen Lue ; rassemble aussi des informations sur les maîtres, les lignées et les documents visuels.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2. Cultiver la véritable essence du xingyi et du tai-chi, de la boxe, de l'épée et de la lance

À partir de la longue expérience personnelle de l'auteur dans le xingyi, le tai-chi et les armes traditionnelles, examine les liens entre les structures corporelles du poing, de l'épée et de la lance, ainsi que les enseignements de la pratique.

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

3. Le kung-fu, c'est la vie

À travers des années de pratique régulière, montre comment l'entraînement martial s'intègre à la vie quotidienne et décrit les rapports entre habitudes d'exercice et expérience corporelle.

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.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4. Avec la lumière et l'ombre pour compagnes, l'épée parcourt l'Australie

À partir de photographies prises pendant un voyage sur les côtes australiennes en juillet 2026, évoque les deux épées, les paysages littoraux et les lumières du matin.

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5. Les deux épées du tai-chi

Retrace le développement de la pratique à deux épées de l'auteur, fondée sur l'épée simple, le tai-chi, le qigong et les postures immobiles, en mettant l'accent sur la coordination des trajectoires différentes des deux mains.

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

6. Une épée solitaire à l'aurore

Évoque l'entraînement matinal solitaire de l'auteur en août 2025 à Ramsgate Beach, Sydney, entre exercices de boxe et d'épée, brise marine et nuages de l'aube.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7. Un épéiste marche vers l'aurore

Raconte l'expérience de l'auteur avançant l'épée à la main dans les premières lueurs, et les liens entre pratique de l'épée en bord de mer, lumière matinale et vie personnelle.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8. Une épée fend le ciel et révèle l'aurore

Œuvre photographique consacrée à l'épée du tai-chi sous l'aurore maritime, montrant les effets visuels des mouvements de l'épée et des jeux de lumière dans le ciel.

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.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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 النسخة الصينية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

[Artes marciales extremas] La espada de borla larga danza bajo el rojo del alba

Autor: Wu Chaohui JEFFI CHAO HUI WU

Presidente de la Academia Internacional Australiana de Qigong y Taichí

Investigador internacional independiente / Heredero de las artes marciales / Diseñador de sistemas estructurales multidisciplinarios

22 de octubre de 2026 · Sídney, Australia



Figura: 06:17:31. Alzo la espada entre los resplandores del alba; la borla larga se eleva y traza una marcada línea de movimiento frente a la hoja inclinada.

Resumen

En la madrugada del 22 de octubre de 2026 practiqué la espada de borla larga del taichí de estilo Yang junto al mar, cerca del aeropuerto de Sídney, bajo un cielo cubierto de nubes encendidas por el amanecer. Las nubes doradas y rojizas se extendían por todo el firmamento; la punta de la espada subía y bajaba con mis

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.

movimientos y la borla larga ondeaba en la luz matinal. Esta serie de fotografías, acompañadas de fecha, hora y coordenadas geográficas, conserva imágenes de mi práctica después de haber recibido en Hong Kong las enseñanzas de mi compañero mayor Chen Lue. A partir de mis años de entrenamiento matutino junto al mar, de la práctica de la espada de taichí y de mis experiencias de transmisión marcial, este texto recoge la coordinación corporal, las claves para controlar la borla y lo que vi y sentí al encontrarme a solas ante el cielo y la aurora.

El cielo cubierto de arreboles, una espada solitaria junto al mar

En la mañana del 22 de octubre de 2026 volví a la costa de Sídney. Poco después de las seis, grandes extensiones de nubes doradas y rojizas cubrían el cielo oriental. A lo lejos, capas sucesivas de nubes entremezclaban tonos anaranjados, dorados, rojos y azul grisáceo, como si ardiera todo el firmamento. El mar reflejaba aquella luz cálida y dorada. Las rocas descansaban inmóviles junto a la hierba y el agua; en la distancia apenas se distinguían las instalaciones aeroportuarias y las grúas del puerto. La ciudad empezaba a despertar mientras yo, de pie en la orilla con una espada de borla larga, me preparaba para comenzar el entrenamiento del día.

Este lugar se encuentra en la zona de Mascot, en Sídney, Nueva Gales del Sur, Australia, cerca de General Holmes Drive. Las fotografías registran unas coordenadas aproximadas de 33,94873° de latitud sur y 151,16867° de longitud este, con la cámara orientada unos 81° al norte del este. Al otro lado del agua se divisan instalaciones industriales y edificios próximos al aeropuerto. Aquí no hay bosques recorridos por espadachines antiguos ni pabellones tradicionales, sino la costa de una ciudad moderna, rocas, hierba y cielo. Sin embargo, al empuñar la espada bajo la aurora, todo adquiere un aspecto distinto. Una espada larga puede practicarse en cualquier lugar; montañas, ríos, lagos y mares son el entorno. Lo decisivo es el cuerpo, el espíritu y el estado de ánimo de quien la sostiene.

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.

Entrenar junto al mar en Sídney forma parte de mi vida desde hace muchos años. Empecé con la postura del jinete, el taichí y el boxeo Xingyi; después incorporé gradualmente la espada de taichí, las dos espadas y distintas formas de preparación física. Muchas mañanas ya estaba junto al agua antes del amanecer. En invierno sopla el viento frío; en verano se siente la humedad marina; cuando llueve, el agua golpea el rostro. Ocasionalmente aparece una aurora tan espléndida como la de hoy. La costa permanece, pero el cielo nunca presenta exactamente el mismo aspecto. Quien entrena durante años en un mismo lugar percibe especialmente bien esos cambios.

En agosto de 2025 escribí «Espada solitaria al amanecer», sobre una mañana en la que, tras practicar boxeo y espada en Ramsgate Beach, Sídney, contemplé a solas el mar y el cielo. Aquel texto describía los momentos anteriores a la plena claridad, acompañado únicamente por mi espada, la brisa marina y los primeros colores del alba.

Espada solitaria al amanecer

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

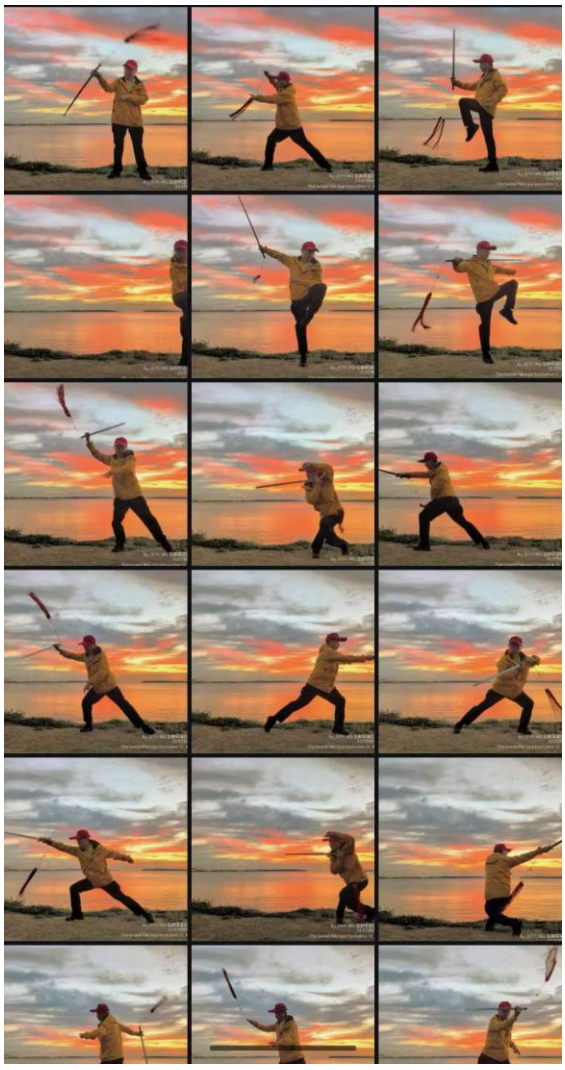
Más de un año después sigo junto al mar de Sídney, pero ahora sostengo una espada de borla larga de estilo Yang, cuyos movimientos me enseñó personalmente un compañero mayor. El tiempo ha cambiado las técnicas que practico y ha añadido un nuevo testimonio a tantos años de entrenamiento matutino constante.

La borla vuela, la espada gira con el cuerpo

Hoy utilicé una espada de borla larga. Frente a una espada de taichí de borla corta, su borla presenta un retraso, una oscilación y unos cambios de inercia mucho más evidentes. La hoja puede haber cambiado ya de dirección mientras la borla continúa siguiendo la trayectoria anterior; aunque la empuñadura se detenga de pronto, la borla sigue moviéndose. Durante la práctica no basta con atender a la posición de 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.

punta: también hay que vigilar la dirección y el espacio por los que pasa la borla alrededor del cuerpo.



Esta secuencia de imágenes recoge distintos movimientos de mi rutina de espada de borla larga de taichí estilo Yang bajo los arreboles del amanecer. Las posturas de arco, los equilibrios sobre una pierna, los giros y las posiciones bajas se enlazan mientras desplazo el peso y la punta de la espada cambia de dirección. La borla se eleva y desciende, describiendo distintas trayectorias al girar la empuñadura. Las imágenes consecutivas permiten observar la relación entre los pasos, el movimiento corporal y la técnica de espada, así como la extensión y el retorno de la borla. Son un registro de mi práctica en Sídney tras recibir las enseñanzas de Chen Lue 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.

A las 06:15:50, una fotografía captó un movimiento de avance lateral. La rodilla delantera estaba flexionada, la pierna trasera extendida hacia atrás y el peso desplazado hacia delante. La mano que sostenía la espada se encontraba cerca de la cintura, mientras la otra se proyectaba hacia delante. La borla quedaba detrás y por debajo del cuerpo. Esta postura volvió a recordarme la importancia de coordinar las posiciones de los pies con la cintura y las caderas. La pierna delantera soporta el peso, la trasera proporciona apoyo y la cintura conecta las extremidades; la dirección de la espada debe variar con el giro corporal. Si solo se atiende a la espada, los pies pierden coordinación; si únicamente se busca ampliar el paso, la hoja se desconecta del cuerpo.



Figura: 06:17:18. Bajo el centro de gravedad y extiendo la espada en diagonal, con la borla roja colgando delante; la transición baja exige atender al apoyo de las piernas y a la posición del extremo de la borla.

A las 06:16:06, de espaldas a la cámara, levanté la espada por encima de la cabeza. La hoja se extendía hacia mi derecha y la borla ascendía hacia la izquierda, dibujando una curva oscura en el cielo. En la fotografía parece inmóvil, pero es solo un instante de un movimiento rápido. Su forma muestra claramente la inercia

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.

posterior al desplazamiento de la empuñadura y me permite examinar detalles difíciles de apreciar durante la práctica.

A las 06:16:58 avancé hasta adoptar una amplia postura de arco. Extendí hacia delante la mano armada, con la hoja casi horizontal, mientras la otra mano se abría hacia atrás, creando una correspondencia entre ambos lados. La borla roja colgaba hacia el suelo. El cuerpo se estiraba ampliamente y la separación entre las piernas aumentaba. Este movimiento expresa especialmente un hábito desarrollado durante años de taichí, Xingyi y entrenamiento estático: primero asegurar el apoyo de los pies y después completar la técnica mediante la coordinación de la cintura, las caderas y el tronco, en vez de impulsar la espada solo con el brazo.



Figura: 06:16:58. Extiendo la espada en una amplia postura de arco, con las manos abiertas hacia delante y atrás y la borla roja colgando; la dirección de la hoja armoniza con la del cuerpo.

A las 06:17:18 bajé el centro de gravedad e incliné el cuerpo hacia delante y abajo. La mano armada se extendía diagonalmente, la punta apuntaba hacia arriba y la borla roja colgaba delante del cuerpo. Esta posición baja contrastaba con la amplia postura de arco anterior y exigía transferir el peso entre distintas alturas. Con una

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.

espada de borla larga, al descender también es necesario controlar su posición para evitar que se enrede con el cuerpo, las piernas o el suelo.



Figura: 06:15:50. Postura de arco lateral, con la espada junto a la cintura y la otra mano extendida; el cuerpo gira apoyándose en ambas piernas.

A las 06:17:31 me encontraba de frente, con la espada larga alzada en la mano derecha, la hoja inclinada hacia la izquierda y la borla elevándose. En la fotografía, la borla parece erguirse casi vertical en el cielo y forma un ángulo marcado con la hoja inferior. Detrás aparecen el sol naciente y grandes nubes anaranjadas y doradas, que perfilan claramente la figura, la espada y la borla. Es una de mis fotografías favoritas de las cinco tomadas hoy. El cielo ocupa casi toda la imagen y la borla parece elevarse hasta tocar las nubes.

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.



Figura: 06:16:06. Levanto la espada de espaldas a la luz del amanecer; la borla se eleva y muestra cómo continúa moviéndose después del giro de la empuñadura.

Aquella mañana practiqué una secuencia completa de espada de borla larga; no posé para la cámara. Durante la ejecución se alternaban posturas de arco y posturas vacías, giros, cambios de paso y posiciones bajas, mientras el cuerpo ajustaba continuamente su centro de gravedad. Al lanzar una estocada, la mirada seguía la punta; entre elevaciones, enganches, cortes y toques, cambiaban las trayectorias de la hoja y la borla se extendía y recogía. El extremo de la borla suele retrasarse ligeramente respecto a la hoja; si se gira bruscamente solo la muñeca, es fácil desordenar su movimiento. Procuro que la cintura y las caderas conduzcan primero el cuerpo, y que hombros, codos y muñecas transmitan después el movimiento a la empuñadura, sin sacudir deliberadamente la borla ni permitir que esta arrastre la espada.

En las posiciones bajas y los giros amplios presté especial atención a la distribución del peso y a las subidas y bajadas del cuerpo. Un paso largo no garantiza un centro de gravedad estable; si la muñeca se tensa al recoger la punta, el giro de la borla pierde fluidez. Son detalles que debo seguir estudiando en toda la secuencia. La brisa marina rozaba mis mangas, los aviones despegaban y aterrizaban a lo lejos 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.

los arreboles se reflejaban en el agua. Terminé la secuencia siguiendo mi respiración y el ritmo de mis movimientos. No había espectadores: solo la borla roja que subía y bajaba con la espada y la luz cambiante del cielo.

Enseñanza en Hong Kong, práctica continuada junto al mar

Esta espada de borla larga me recordó una experiencia reciente en Hong Kong. A comienzos de octubre de 2026 me reuní allí con el gran maestro Lam Man Fai, Zhang Huixian, Chen Lue y otros veteranos de las artes marciales. Chen Lue, de 81 años, es un destacado discípulo de Zhang Zhanming y lleva mucho tiempo practicando diversas artes marciales tradicionales y técnicas de espada. Del 4 al 6 de octubre me enseñó durante tres días consecutivos la espada de borla larga del taichí de estilo Yang en la zona de Kai Tak, corrigiendo cada movimiento concreto.

Antes había practicado la espada de taichí con una borla de unos 80 centímetros, pero esta vez la borla medía aproximadamente 105 centímetros. Puede parecer una mera diferencia de longitud, aunque en la práctica cambia notablemente la inercia. Cuanto más larga es la borla, mayor es la distancia que debe recorrer su extremo después de un cambio de dirección de la empuñadura. Al girar, voltear la muñeca, elevar o recoger la espada, cualquier descoordinación puede desviar la borla de la trayectoria prevista.

Chen Lue me enseñó especialmente a controlar la borla, a mover la espada mediante la cintura y las caderas y a mantener relajados los hombros al elevarla y girar. Después de tantos años practicando espada, sé que comprender una indicación y ejecutarla correctamente son cosas distintas. Ante sus correcciones podía ajustar de inmediato la orientación de la empuñadura, el ángulo de la muñeca y la posición del cuerpo. De vuelta en Sídney, entrenando solo, debo recurrir a la memoria corporal y a la repetición para incorporar gradualmente aquellas enseñanzas.

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 «El legado de la espada china» ya documenté mis experiencias de enseñanza directa de espada de taichí entre 2024 y 2026: la espada de los estilos Chen y Wu enseñada personalmente por el gran maestro Shan Ying, la espada Chen a dos manos transmitida por el gran maestro Lam Man Fai y los tres días de enseñanza de espada de borla larga Yang impartidos por Chen Lue en Kai Tak. La obra también reúne relatos, fotografías y vídeos sobre los maestros y la transmisión de la espada en el linaje de Zhang Zhanming. El entrenamiento de hoy junto al mar es una continuación natural de ese aprendizaje.

El legado de la espada china

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

El tiempo disponible para recibir enseñanzas presenciales de maestros y compañeros mayores siempre es limitado. Como vivo en Australia, después de cada viaje de aprendizaje a Hong Kong regreso a mi entorno de entrenamiento en Sídney, donde practico, observo y corrijo mis movimientos una y otra vez al amanecer. Estas fotografías no muestran una exhibición, sino momentos reales de práctica individual después de haber recibido aquella enseñanza.

De una espada a la coordinación de todo el cuerpo

A través de muchos años de taichí, Xingyi, entrenamiento estático y distintas modalidades de espada de taichí, he desarrollado hábitos propios de preparación corporal. Al practicar boxeo doy importancia al apoyo de los pies, la rotación de la cintura y las caderas y la coordinación general del cuerpo; con la espada sucede lo mismo. Aunque se sostenga con la mano, no debe moverse solo el brazo. Los cambios del centro de gravedad, la coordinación de rodillas y caderas, el giro de la cintura y la relajación o tensión de hombros, codos y muñecas influyen directamente en la dirección y la calidad del movimiento de la hoja.

En «Practicar la verdadera esencia del Xingyi y el taichí: puño, espada y lanza» analicé, a partir de mi experiencia prolongada con Xingyi, taichí y armas

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.

tradicionales, las relaciones entre distintas formas de entrenamiento marcial y la comprensión práctica de las estructuras corporales y los principios del puño, la espada y la lanza.

Practicar la verdadera esencia del Xingyi y el taichí: puño, espada y lanza

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

La espada de borla larga añade una exigencia especial: mantener una trayectoria adecuada de la borla durante el movimiento continuo. En una espada de taichí corriente, incluso cuando cambia la dirección de la hoja, la borla corta no suele recorrer un espacio muy amplio. La borla larga, en cambio, oscila visiblemente según la velocidad, el radio de giro y la dirección. Las posiciones ascendentes, descendentes y laterales que muestran las fotografías de hoy documentan precisamente sus distintas formas durante la práctica.

Durante el entrenamiento presto especial atención a dos cosas. Primero, la mano armada no debe ponerse rígida por temor a que se enrede la borla. Segundo, no debo alterar los movimientos originales de la espada solo para hacer ondear la borla. Esta debe desplegarse de forma natural con la hoja y el cuerpo, sin dirigir por sí misma la secuencia. La coordinación entre la rotación de la cintura y las caderas, la relajación de los hombros y el control de la muñeca se aprende mediante innumerables giros, elevaciones y recogidas de la espada.

Anteriormente escribí «Dos espadas de taichí», donde relaté cómo desarrollé gradualmente la práctica con dos espadas a partir de años de entrenamiento con una sola espada, taichí, qigong y ejercicios estáticos. Las dos espadas exigen que ambas manos recorran trayectorias diferentes a la vez, equilibrando coordinación e independencia; la espada de borla larga exige atender simultáneamente a la hoja y a la borla. Aunque las exigencias concretas son distintas, ambas prácticas me permiten observar con mayor detalle mis movimientos.

Dos espadas de taichí

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.

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

Hoy utilicé una sola espada de borla larga. No busqué acumular movimientos ni inmovilizar la secuencia en unas pocas poses para fotografiarlas. La cámara registró cinco instantes distintos: elevación, posición baja, postura de arco, giro y extensión hacia delante. Después del entrenamiento, esas imágenes me permiten revisar qué movimiento estiró mejor las piernas, cuándo elevé demasiado el hombro, en qué momento se desplegó la borla y dónde resultó más clara la relación entre la dirección de la hoja y la del cuerpo. Así, la fotografía se ha convertido en parte de mi registro de entrenamiento.

La espada recorre el mundo, los arreboles permanecen

A lo largo de los años he dejado fotografías de mis prácticas de espada en diversos lugares: la costa de Sídney, otras costas australianas, las montañas y los ríos de Noruega, las Montañas Rocosas de Canadá y parques urbanos de Hong Kong. Las temperaturas, los vientos, el terreno y el paisaje cambian de un lugar a otro, pero siempre que disponga de espacio adecuado puedo practicar mis movimientos habituales de puño y espada.

En julio de 2026 reuní bajo el título «Con la luz y la sombra como compañeras, espadas por Australia» una serie fotográfica de mis prácticas matutinas de espada en las costas australianas durante un viaje. Desde la primera claridad hasta la salida del sol, las fotografías registraban la relación entre las dos espadas, el litoral, las rocas y los juegos de luz. Practicar durante un viaje es distinto de entrenar en un lugar habitual: en cada sitio hay que adaptarse al suelo, al viento y al entorno.

Con la luz y la sombra como compañeras, espadas por Australia

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

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.

Ya en 2025 escribí «Un espadachín camina hacia el alba», sobre mi experiencia de adentrarme en los arreboles matinales con una espada en la mano. La espada y la aurora ya eran entonces imágenes recurrentes de mis mañanas. Al releer esas palabras y contemplar las fotografías de hoy, puedo distinguir la continuidad entre fechas, técnicas y etapas de aprendizaje diferentes.

Un espadachín camina hacia el alba

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

Otro texto, «Una espada abre el cielo y revela el alba», presentó fotografías de la práctica de espada bajo el amanecer costero, destacando la relación entre los movimientos y la luz matinal. Para mí, estos escritos son a la vez testimonios literarios y archivos personales de vida marcial, acompañados de horarios y datos fotográficos concretos.

Una espada abre el cielo y revela el alba

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

Estas obras registran experiencias de distintas épocas. La espada de borla larga de hoy añade un significado nuevo: está directamente vinculada a la enseñanza recibida de Chen Lue en Hong Kong a principios de este mes. Aunque miles de kilómetros separan aquella instrucción del entrenamiento en Sídney, ambos momentos se unen a través de la espada que sostengo. Cada vez que la elevo, giro o controlo la borla, vuelvo a sentir los detalles que él me señaló personalmente.

Una espada al alba, huellas del tiempo

Los arreboles de esta mañana fueron especialmente espectaculares. Las nubes doradas y rojizas se extendían desde el horizonte oriental y teñían de oro el agua. Cuando el sol se acercaba al horizonte, la luz atravesaba las nubes e iluminaba el mar lejano y las rocas de la orilla. Vestía una chaqueta amarilla y una gorra roja, 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.

pie en aquella inmensidad luminosa. La espada larga cortaba de vez en cuando el cielo y la borla oscura subía y bajaba con mis movimientos.

Me gustan estas mañanas. No hay espectadores ni aplausos ni una actuación que deba completar. Si quedo satisfecho, puedo repetir la secuencia; si descubro un movimiento poco coordinado, puedo detenerme y corregirlo. La brisa marina, la luz matinal y la hierba bajo los pies forman el entorno más natural para entrenar. Más que mostrar mi espada a alguien, aprovecho el tiempo que me pertenece cada mañana para continuar algo que llevo años haciendo.

A lo largo de estos años he escrito sobre muchas experiencias de entrenamiento y las he organizado gradualmente en registros marciales destinados a conservarse a largo plazo. Cada artículo tiene su fecha, su lugar y su contenido específico. Algunos documentan linajes y enseñanzas; otros, la preparación física o la práctica de espada durante mis viajes; y otros, como este, unen un entrenamiento corriente con una luz matinal extraordinaria que apareció justo entonces.

En «El kung-fu es la vida» relaté el modo de vida formado por años de práctica constante. Para mí, el kung-fu dejó hace tiempo de limitarse a una clase o a una secuencia concreta de puño y espada: forma parte de mis horarios, hábitos corporales y experiencias personales. Ir a entrenar espada a la orilla del mar al amanecer es uno de sus aspectos más sencillos y duraderos.

El kung-fu es la vida

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

Las cinco fotografías de hoy fueron tomadas entre las 06:15:50 y las 06:17:31, un intervalo de un minuto y cuarenta y un segundos. En una vida larga, es apenas un instante. Sin embargo, la cámara conservó cinco movimientos: giro lateral, elevación de espada, postura de arco, posición baja y elevación de la borla larga. Cada imagen incluye fecha, hora y coordenadas geográficas, de modo que esos momentos fugaces podrán identificarse muchos años después.

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.

No puedo hacer que los arreboles de hoy permanezcan eternamente en el cielo ni mantener cada movimiento de espada en su postura original. Pero mediante fotografías y palabras puedo conservar lo que realmente ocurrió esta mañana. Quizá, al volver a mirarlas dentro de unos años, vea primero ese cielo dorado y rojo y solo después repare en mí mismo, con la chaqueta amarilla y la espada de borla larga.

La costa permanece, pero los arreboles cambian cada año. La espada en mi mano también ha cambiado con mi aprendizaje: de la espada corriente de taichí a las dos espadas y, hoy, a la espada de borla larga del estilo Yang. Cada enseñanza ha añadido algo nuevo a mi experiencia corporal.

En la mañana del 22 de octubre de 2026, junto al mar de Sídney, el cielo estaba cubierto de arreboles. Permanecí de pie con la espada en la mano, mientras su larga borla ondeaba al viento.

Así quedó conservado el entrenamiento de aquel día en mis fotografías y mis palabras.

Apéndice: obras y referencias relacionadas

1. El legado de la espada china

Recoge las experiencias del autor en la transmisión de la espada de taichí entre 2024 y 2026, incluidos los estilos Chen y Wu, la espada Chen a dos manos y la espada Yang de borla larga enseñada por Chen Lue; también reúne personajes, linajes y documentos visuales relacionados.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2. Practicar la verdadera esencia del Xingyi y el taichí: puño, espada y lanza

A partir de la experiencia personal prolongada del autor con Xingyi, taichí y armas tradicionales, analiza las relaciones estructurales entre puño, espada y lanza y los conocimientos adquiridos mediante la 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.

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

3. El kung-fu es la vida

A través de muchos años de entrenamiento personal constante, muestra cómo las artes marciales se integran en la vida cotidiana y cómo se relacionan los hábitos de entrenamiento y la práctica corporal.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4. Con la luz y la sombra como compañeras, espadas por Australia

Basado en fotografías de práctica de espada tomadas durante un viaje por la costa australiana en julio de 2026, registra las dos espadas, los paisajes costeros y la luz y la sombra del amanecer.

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5. Dos espadas de taichí

Relata el desarrollo de la práctica con dos espadas a partir del entrenamiento con una sola espada, taichí, qigong y ejercicios estáticos, con especial atención a coordinar las trayectorias diferentes de las manos izquierda y derecha.

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

6. Espada solitaria al amanecer

Recoge el entrenamiento solitario del autor en Ramsgate Beach, Sídney, en agosto de 2025, cuando practicaba puño y espada entre la brisa marina y los arreboles.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7. Un espadachín camina hacia el alba

Relata cómo el autor entró con su espada en la luz del amanecer y expresa la relación entre la práctica de espada junto al mar, la luz matinal y su vida personal.

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.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8. Una espada abre el cielo y revela el alba

Obra fotográfica sobre la espada de taichí bajo los arreboles costeros, que registra el diálogo visual entre los movimientos de la espada y la luz y las sombras del cielo.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

[極限武学] 長穂剣、朝焼けの紅に舞う

著者：巫朝暉 JEFFI CHAO HUI WU

オーストラリア国際気功太極学院 会長

国際独立研究者 / 武術継承者 / 多分野構造システム設計者

2026 年 10 月 22 日· オーストラリア、シドニー



写真：06:17:31。朝焼けの中で剣を掲げる。長い剣穂が上方へ舞い上がり、斜めに伸びる剣身と鮮やかな動きの線を描く。

内容要旨

2026 年 10 月 22 日の早朝、私はシドニー空港近くの海岸で、空一面に広がる朝焼けに向かい、楊式太極長穂剣を稽古した。金色と紅色の雲が空を覆い、身体の動きに合わせて剣先が上下し、長い剣穂が朝の光の中を舞った。撮影日、時刻、緯度·経度を伴うこの一連の写真は、香港で陳略兄弟子から長穂剣の指導を受けた後の私の稽古姿を記録している。本稿では、長年の海辺での朝稽古、太極剣の修練、武術の継承経験を踏まえ、長穂剣に必要な身体の協調と剣穂の制御、そして一人で天地の朝焼けに向き合ったときの見聞と思いを記す。

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.

空一面の朝焼け、海辺に一振りの剣

2026 年 10 月 22 日の朝、私はまたシドニーの海辺に来た。午前 6 時を過ぎたころ、東の空には金紅色の雲が大きく広がっていた。遠くの雲は幾重にも重なり、橙、黄金、紅、灰青が入り交じり、空全体が燃えているかのようだった。海面は空の光を映し、温かな金色に染まっていた。岸の岩は草地と水辺に静かに横たわり、遠くには空港施設や港のクレーンがかすかに見える。街は目覚め始めていたが、私は長穂剣を手に海岸に立ち、新しい一日の朝稽古を始めようとしていた。

ここはオーストラリア、ニューサウスウェールズ州シドニーの Mascot 地区、General Holmes Drive の近くである。写真に記録された位置は南緯約 33.94873 度、東経約 151.16867 度、撮影方向は北から東へ約 81 度。水面の向こうには工業施設や空港周辺の建物が見える。昔の剣客が行き交った山林も、楼閣や東屋もない。あるのは現代都市の海岸、岩、草地と空だけだ。それでも朝焼けの下に剣を持って立つと、見慣れた景色がいつもとは違って感じられる。剣はどこでも稽古できる。山河や湖海は環境にすぎず、稽古の実感を決めるのは、剣を持つ人の身体と精神、そしてその瞬間の心境である。

シドニーの海辺での稽古は、長年にわたる私の生活習慣になっている。最初は馬歩站椿、太極拳、形意拳から始め、後に太極剣、双剣、さまざまな身体訓練を加えた。まだ夜が明けないうちから海辺に立つ朝も多い。冬には冷たい風、夏には湿った潮風、雨の日には顔に吹きつける雨があり、今日のような壮麗な朝焼けに出会うこともある。海岸は毎日同じ場所にあるが、空がまったく同じ姿を見せることはない。同じ場所で長く朝稽古を続ける者には、その変化がよく分かる。

2025 年 8 月、私は『孤剣朝霞』を書いた。シドニーの Ramsgate の海辺で拳と剣を稽古した後、一人で朝の海と空に向き合った情景を記した文章である。まだ十分に明るくならないころ、私と剣、海風、朝焼けが共にあった時間を書いた。

『孤剣朝霞』

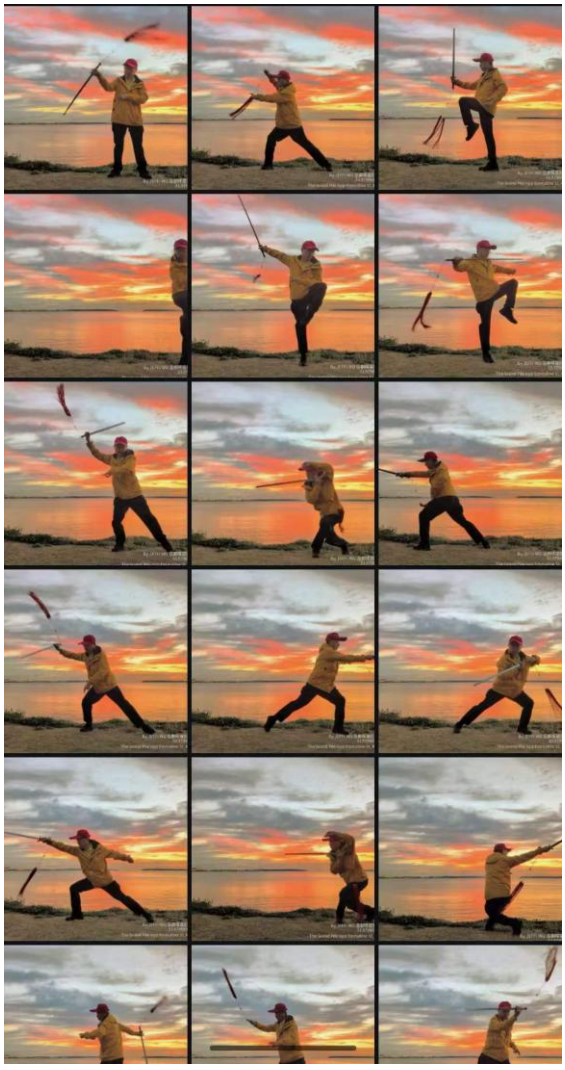
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

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.

それから一年余りが過ぎた今日も、私はシドニーの海辺に立っている。ただし手にしているのは、兄弟子から直接指導を受けた楊式太極長穂剣だ。年月は私の稽古する剣術を変え、長年続けてきた朝稽古に新たな記録を加えた。

長穂が舞い、剣は身体とともに回る

今日使ったのは長穂剣である。普通の短穂の太極剣と比べ、長い剣穂は動作に対する遅れ、揺れ、慣性の変化がよりはっきり現れる。剣身がすでに方向を変えても、剣穂は元の軌道を進み続けることがある。柄を急に止めても、長穂はなお舞い続ける。稽古では剣先の位置だけでなく、剣穂が身体の周囲をどの方向、どの空間を通って動くかにも注意しなければならない。



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.

この連続写真には、朝焼けの下で私が楊式太極拳の長穂剣を稽古する際のさまざまな動作が記録されている。弓歩、片脚立ち、転身、低い姿勢がつながり、重心の移動に応じて剣先の方向も変わる。剣柄の回転につれて長い剣穂は高く舞い、また垂れ下がり、異なる軌跡を描く。一枚の写真とは異なり、連続写真からは身法、歩法、剣法のつながりと剣穂の展開・回収がよく分かる。香港で陳略兄弟子から教わった後、シドニーで稽古を続ける私自身の記録である。

午前 6 時 15 分 50 秒、写真には私が身体を横向きにして前へ進む動作が写っている。前脚の膝を曲げ、後脚を後ろへ伸ばし、重心を前方へ移す。剣を持つ手は腰の近く、もう一方の手は前方へ伸び、長穂は身体の後方下部にある。この姿勢から、太極剣では歩型と腰・股関節の連動が重要だと改めて感じた。前脚が体重を受け、後脚が支え、腰と股関節が上下肢をつなぎ、剣の方向は身体の回転とともに変わる。剣だけに気を取られれば足元の協調を失いやすく、歩幅ばかり追えば剣身と身体の動きが切り離されてしまう。



写真：06:17:18。重心を下げ、斜め前方へ剣を出し、赤い剣穂は身体の前に垂れる。低い姿勢への移行では下半身の支持と剣穂の先端位置の双方に注意が必要だ。

午前 6 時 16 分 06 秒、私はカメラに背を向けて剣を掲げた。剣を持つ手は頭より高く、剣身は右側へ伸び、長穂は左上方へ舞い、空に曲線を描いた。写真では剣穂が空中に止まったように見えるが、実際には速い動きの一瞬である。長穂の形は柄の

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.

動きの後に生じる慣性を明瞭に示し、静止写真から、普段の稽古では見分けにくい細部を観察できた。

午前 6 時 16 分 58 秒、私は大きく前へ踏み込んで弓歩となり、剣を持つ手を前へ伸ばし、剣身をほぼ水平にした。もう一方の手は後ろへ開き、前後が呼応する姿勢となった。赤い長穂は下へ垂れ、地面に近づいていた。身体の伸びが大きく、前後の脚の間隔も広い。この動きには、太極拳、形意拳、站椿を長く続けて身についた下半身の使い方がよく表れている。まず足元を安定させ、腰と股関節、胴体を協調させて剣式を完成させるのであり、腕だけで剣を前へ突き出すのではない。



写真：06:16:58。大きな弓歩で剣を前方へ伸ばし、両手を前後に開く。赤い剣穂は下へ垂れ、剣身と身体の方向が呼応している。

午前 6 時 17 分 18 秒、私は重心を下げ、身体を前下方へまとめ、剣を持つ手を斜め前へ伸ばした。剣先は上を向き、赤い長穂は身体の前に浮いている。この低い姿勢は直前の大きな弓歩と対照的で、脚には高さの異なる姿勢の間で荷重を移すことが求められる。長穂剣では重心を下げる際にも剣穂の位置に気を配り、身体、脚、地面に不必要に絡まないようにしなければならない。

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.



写真：06:15:50。横向きの弓歩で剣を腰のそばに置き、もう一方の手を前へ伸ばす。前後の脚で支えながら身体の向きを変える。

午前 6 時 17 分 31 秒、私は正面を向いて立ち、右手で長剣を高く掲げた。剣身は左へ斜めに伸び、長穂は上へ舞い上がった。写真の長穂は空にほぼ直立し、その下の剣身と明瞭な角度をつくっている。背後には昇る太陽と広い橙金色の雲があり、人物、剣、長穂の輪郭を朝焼けが際立たせている。今日の五枚の中でも特に気に入っている一枚だ。空が画面の大半を占め、長穂は高みへ伸びて雲に触れようとしているように見える。



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.

写真：06:16:06。朝の光に背を向けて剣を掲げる。長穂は空中へ舞い、柄の回転後も剣穂の先端が動き続ける様子を示している。

この朝、私が稽古したのは長穂剣の一連の套路全体であり、写真のために数個の姿勢を取ったのではない。連続する演武では弓歩と虚歩が交替し、転身、歩法の切り替え、低い姿勢が次々に現れ、身体は剣勢に合わせて重心を調整しなければならない。剣を前へ刺すときは視線が剣先を追い、撩· 掛· 劈· 点の間で剣路が変わると長穂も振り出され、戻ってくる。剣穂の先端は剣身より半拍遅れることが多く、手首だけを急に返せば動きが乱れやすい。私は腰と股関節で先に身体を動かし、肩、肘、手首を通じて柄へ伝えるよう努めた。わざと剣穂を振り回さず、剣穂に剣を引っ張らせもしない。

低い姿勢や大きな転身では、足元の荷重と身体の上下動に特に注意した。大きく踏み出したからといって重心が必ず安定するわけではない。剣先を引き戻す瞬間に手首が硬ければ、剣穂の旋回は滑らかな円にならない。これらは一連の動作の中で繰り返し考えなければならない点だ。朝の海風が袖を通り、遠くの空港では飛行機が離着陸し、朝焼けが水面に映る。私は自分の呼吸と動作のリズムで套路を最後まで稽古した。目の前に観客はなく、剣とともに上下する赤い長穂と移り変わる空の光だけがあった。

香港で剣を授かり、海辺で稽古を続ける

この長穂剣は、少し前の香港での経験を思い出させる。2026 年 10 月初め、私は香港で林文輝宗師、張慧嫻姉弟子、陳略兄弟子ら武術界の先輩方と会った。81 歳の陳略兄弟子は張展明門下の高弟で、長年さまざまな伝統武術と剣術を修めてきた。10 月 4 日から 6 日までの三日間、香港· 啓徳付近で私に楊式太極長穂剣を教え、個々の動作を一つずつ修正してくれた。

私は以前から約 80 センチの長穂を付けた太極剣を稽古していたが、今回の剣穂は約 105 センチだった。一見すると剣穂の長さが違うだけだが、実際には慣性の差が明瞭に感じられる。長穂が長いほど、柄の向きが変わった後に先端が移動する距離

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.

も大きくなる。転身、手首の返し、挙剣、収剣の際に少しでも協調を欠けば、剣穂は想定した軌道から外れてしまう。

陳略兄弟子は長穂の制御、腰と股関節による剣身の誘導、挙剣や転身時の肩の脱力を特に指導してくれた。長年剣を稽古してきた私は、動作の要点を理解することと実際にできることは別だと知っている。面前で修正してもらえば、柄の方向、手首の角度、身体の位置をすぐ調整できる。シドニーに戻って一人で稽古するときは、身体の記憶を頼りに繰り返し確かめ、受けた指導を少しずつ自分の動作に取り込まなければならない。

『中華剣脈』では、2024 年から 2026 年までに私が直接受けた太極剣の伝授を記録した。単穎宗師から学んだ陳式· 呉式太極剣、林文輝宗師から教わった陳式太極双手剣、そして香港· 啓徳で陳略兄弟子から三日間にわたり教わった楊式太極長穂剣である。同書には張展明門下の剣術伝承、人物の往事、写真、映像資料もまとめた。今日の海辺での朝稽古は、その長穂剣学習の自然な続きである。

『中華剣脈』

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

師父や兄弟子から直接指導を受けられる時間には限りがある。オーストラリアに住む私は、香港で学ぶたびにシドニーのいつもの稽古環境に戻り、朝ごとに反復し、観察し、修正する。今日の写真が記録しているのは演技の催しではなく、剣を授かった後も一人で稽古を続ける私の実際の姿である。

一振りの剣から全身の協調へ

私は長年、太極拳、形意拳、站椿、さまざまな太極剣を稽古し、自分なりの身体訓練の習慣を築いてきた。拳では足元の支持、腰と股関節の回転、全身の協調を重視するが、剣でも同じだ。剣は手で握るものの、腕だけが動けばよいわけではない。足元の重心移動、膝と股関節の連動、腰の回転、肩· 肘· 手首の緩急が、剣身の動く方向と質に直接影響する。

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.

『形意太極拳· 剣· 槍の真意を練り出す』では、形意拳、太極拳、武器の長年の稽古をもとに、異なる武術訓練の関連と、実践を通して拳· 剣· 槍の身体構造や動作の要点を理解する方法を論じた。

『形意太極拳· 剣· 槍の真意を練り出す』

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

長穂剣にはさらに一つ特別な条件が加わる。連続動作の中で剣穂が適切な軌道を保たなければならない。普通の太極剣では剣身の方向が変わっても短穂の動く範囲は通常それほど大きくない。長穂は速度、回転半径、方向の変化に応じて大きく揺れる。今日の写真に見られる上昇、垂下、横への広がりは、動作位置によって変わる長穂の姿をよく記録している。

稽古で特に注意するのは二点だ。一つは剣穂が絡むのを恐れて剣を持つ手を硬くしないこと。もう一つは剣穂を意図的に振るために本来の剣式を崩さないこと。長穂は剣身と身体の動きに従って自然に広がるべきで、逆に剣穂が一連の動作を主導してはならない。腰と股関節の回転、肩の脱力、手首の制御の関係を、転身、挙剣、収剣の反復の中で調和させていく必要がある。

以前書いた『太極双剣』では、単剣、太極拳、気功、站椿の長年の基礎から、双剣の稽古を徐々に発展させた経験を記録した。双剣では左右の手が同時に異なる軌道を描くため、協調と独立の均衡が求められる。一方、長穂剣では剣を持つ手が剣身と長穂の運動関係に配慮しなければならない。要求は異なるが、どちらも自分の身体の動きをより細かく観察する助けとなる。

『太極双剣』

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

今日使ったのは一本の長穂剣である。動作数を増やそうとしたわけでも、撮影のために剣式をいくつかの姿勢に固定したわけでもない。カメラが捉えた五つの瞬間には、挙剣、低い姿勢、弓歩、転身、前方への伸展が含まれる。稽古後、写真によって自分の姿勢を改めて観察できる。どの動作で前後の脚が十分に伸びたか、どこで

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.

肩が上がったか、長穂がどこで広がったか、剣身と身体の方向関係がどこではっきりしているか。こうして写真撮影も私の稽古記録の一部となった。

剣は四海を巡り、朝焼けは変わらず

これまで私はさまざまな場所で剣の稽古を写真に残してきた。シドニーの海辺、オーストラリア各地の海岸、ノルウェーの山々、カナダのロッキー山脈、香港の都市公園。場所によって気温、風、地形、景色は異なるが、身体を動かせる場所があれば慣れ親しんだ拳や剣を稽古できる。

2026 年 7 月には『光と影を伴に、剣はオーストラリアを行く』と題し、オーストラリア旅行中に海岸沿いで行った朝稽古の写真をまとめた。夜明けから日の出まで、双剣、海岸、岩礁、光と影の関係を記録した写真群である。旅先の稽古は同じ場所での日常の朝稽古と異なり、訪れるたびに地面、風向き、周囲の環境に適応する必要がある。

『光と影を伴に、剣はオーストラリアを行く』

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

2025 年には『剣客、朝焼けを行く』も書いた。剣を手に朝焼けの中へ歩み入った経験を記したものだ。そのころすでに剣と朝焼けは、私の朝稽古に繰り返し現れる光景だった。今日その文章を読み返し、目の前の写真を見ると、異なる日付、剣式、稽古段階のつながりがはっきり分かる。

『剣客、朝焼けを行く』

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

もう一篇の『一剣、天を裂き朝霞現る』は、海辺の朝焼けの下で剣を稽古する写真作品を記録し、剣式の動作と朝の光と影の関係を中心に据えた。私にとって、これらは文学的記録であると同時に、具体的な時刻と写真資料を備えた個人の武術生活の記録でもある。

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.

『一剣、天を裂き朝霞現る』

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

これらの作品は異なる時期の稽古経験を残している。今日の長穂剣にはもう一つ意味がある。今月初め、香港で陳略兄弟子から剣を授かった経験と直接結びついていることだ。香港での伝授とシドニーの朝稽古は遠く離れていても、手にするこの剣によってつながる。剣を掲げ、身体を回し、剣穂を制御するたび、兄弟子が面前で指摘してくれた動作の細部を改めて思い出す。

朝焼けに一剣、歳月の跡を残す

今朝の朝焼けはとりわけ壮観だった。金紅色の雲が東の地平線から四方へ広がり、水面も金色に染まった。太陽が水平線に近づくと、雲間から光が差し、遠くの海面と岸の岩を照らした。私は黄色い上着に赤い帽子を身につけ、広大な朝の光の中に立った。手の長剣が時折空を横切り、濃い色の長穂が動きに合わせて上がり、また下がった。

私はこのような朝が好きだ。観客も拍手もなく、果たすべき演技の課題もない。納得できれば何度でも繰り返し、動きが不十分なら立ち止まって調整できる。海風、朝の光、足元の草地は最も自然な稽古場となる。誰かに剣術を見せるというより、毎朝自分に属する時間を使って、長年続けてきたことを今日も行っているのだ。

これまで私は稽古中の多くの経験を文章にし、長期保存できる武術記録として少しずつ整理してきた。各文章にはそれぞれ日付、場所、具体的な内容がある。師承を記すもの、身体訓練を記すもの、旅先での剣の稽古を記すもの、そして今日のように普段の朝稽古と偶然出会った壮麗な空の光を一つにするものもある。

『功夫こそ生活』では、長年の継続的な稽古から生まれた暮らし方を記録した。私にとって功夫は、すでに教室や特定の拳・剣の套路だけに限られず、日々の時間配分、身体の習慣、個人の経験に溶け込んでいる。朝に海辺で剣を稽古することは、その中でも最も日常的で、最も長く続く一つである。

『功夫こそ生活』

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.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

今日の五枚の写真は午前 6 時 15 分 50 秒から 6 時 17 分 31 秒まで、わずか 1 分 41 秒の間に撮られた。長い人生から見れば一瞬にすぎない。しかしカメラは、その間の五つの動きを残した。横向きの姿勢、挙剣、弓歩、低い姿勢、長穂を高く掲げる動作。各写真には明確な日付、時刻、地理座標があり、短い瞬間を何年も後に見分けられる記録にしている。

今日の朝焼けを永遠に空に留めることも、一つ一つの剣の動きを元の姿勢のまま保つこともできない。それでも写真と文章によって、この朝に実際に起きたことを残せる。何年か後に見返すとき、最初に目に入るのはこの金紅色の空で、その後で黄色い上着を着て長穂剣を持つ自分に気づくのかもしれない。

海岸は変わらずそこにあるが、朝焼けは年ごとに違う。手の剣も学びに応じて変化した。普通の太極剣から双剣へ、そして今日の楊式太極長穂剣へ。学ぶたびに、これまでの身体経験に新しい内容が加わる。

2026 年 10 月 22 日の早朝、シドニーの海辺。空一面に朝焼けが広がる。私は剣を手に立ち、長穂が風に舞った。

この日の朝稽古は、こうして私の写真と文章に残った。

付録：関連作品・文献

1．『中華剣脈』

2024 年から 2026 年に著者が受けた太極剣の伝授を記録する。陳式・呉式太極剣、陳式双手剣、陳略兄弟子が教えた楊式太極長穂剣を含み、関連する師承人物、剣術伝承、映像資料も整理する。

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2．『形意太極拳・剣・槍の真意を練り出す』

形意拳、太極拳、伝統武器を長年修練した著者自身の経験に基づき、拳・剣・槍の身体構造のつながりと稽古で得た理解を論じる。

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 النسخة الصينية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

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

3．『功夫こそ生活』

長年にわたる継続的な稽古を通じ、武術訓練が日常生活に溶け込む過程と、稽古習慣と身体実践の関係を記録する。

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4．『光と影を伴に、剣はオーストラリアを行く』

2026 年 7 月のオーストラリア沿岸旅行中に撮影した剣の稽古写真を中心に、双剣、海岸風景、朝の光と影を記録する。

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5．『太極双剣』

単剣、太極拳、気功、站椿の訓練を基礎として双剣の稽古を発展させた経緯を記し、左右の手の異なる運動軌道の協調を中心に論じる。

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

6．『孤剣朝霞』

2025 年 8 月、シドニーの Ramsgate 海岸で著者が一人で朝稽古を行い、朝の海風と朝焼けの中で拳と剣を稽古した経験を記録する。

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7．『剣客、朝焼けを行く』

剣を手に朝焼けの中へ歩み入った経験を記録し、海辺での剣の稽古、朝の光、個人の生活のつながりを表す。

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8．『一剣、天を裂き朝霞現る』

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.

海辺の朝焼けの下での太極剣の写真作品を主題とし、剣式の動きと空の光と影が生み出す視覚的な光景を記録する。

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

[الفنون القتالية القصوى] رقصة سيف الشرّابة الطويلة في حمرة الفجر

المؤلف: وو تشاو هوي JEFFI CHAO HUI WU

رئيس الأكاديمية الأسترالية الدولية للتشي كونغ والتاي تشي

باحث دولي مستقل / حامل لتراث الفنون القتالية / مصمّم أنظمة بنيوية متعددة المجالات

22 أكتوبر 2026 · سيدني، أستراليا



الصورة: 06:17:31، أرفع السيف وسط سحب الفجر الملوّنة، وترتفع شرّابته الطويلة لتشكّل مع نصله المائل خطوطاً حركية واضحة.

ملخص المحتوى

في صباح 22 أكتوبر 2026، مارستُ سيف التاي تشي ذي الشرّابة الطويلة على طريقة يانغ عند الساحل القريب من مطار سيدني، مستقبلاً سماءً تغمرها سحب الفجر. بسطت الغيوم الذهبية الحمراء ألوانها في الأفق، وارتفع حدّ السيف وانخفض مع حركة جسدي، فيما تطايرت الشرّابة الطويلة في ضوء الصباح. وتحتفظ هذه المجموعة من الصور، المرفقة بالتاريخ والوقت والإحداثيات الجغرافية، بمشاهد من تدريبي بعد أن تلقيت تعليم هذا السيف من زميلي الأكبر في الممارسة تشن لويه في هونغ كونغ. واستناداً إلى سنوات من التدريب الصباحي على الشاطئ وممارسة سيف التاي تشي وتجارب نقل التراث القتالي، أسجّل هنا تنسيق حركة الجسد وأساليب التحكم في الشرّابة، وما رأيته وشعرت به وأنا أواجه وحدي سماء الفجر الرحبة.

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.

سماء مفعمة بشفق الصباح وسيف وحيد عند البحر

في الصباح الباكر من 22 أكتوبر 2026، عدتُ مرة أخرى إلى ساحل سيدني. بعد السادسة بقليل، كانت مساحات واسعة من الغيوم الذهبية الحمراء قد امتدت في السماء الشرقية. وفي البعيد، تراكمت طبقات السحب وتداخل فيها البرتقالي والأصفر والأحمر الذهبي والأزرق الرمادي، حتى خُيّل إليّ أن السماء كلها تشتعل. وعكس سطح البحر ألوان الضوء الدافئة فبدا ذهبياً. استقرت الصخور بهدوء على حافة العشب والماء، وظهرت في البعد ملامح منشآت المطار ورافعات الميناء. كانت المدينة تستيقظ، وكنت واقفًا عند الساحل ممسكًا بسيف ذي شرّابة طويلة، أتهيأ لتدريب صباح جديد.

يقع المكان في منطقة ماسكوت بسيدني، في ولاية نيو ساوث ويلز الأسترالية، قرب طريق جنرال هولمز درايف. وتسجّل الصور إحداثيات تقارب خط العرض 33.94873 درجة جنوباً وخط الطول 151.16867 درجة شرقًا، واتجاه تصوير نحو 81 درجة شرقًا مع ميل إلى الشمال. وعبر الماء يمكن رؤية منشآت صناعية ومبانٍ في محيط المطار. لا غابات جبلية يرتادها مبارزو العصور القديمة هنا، ولا أجنحة أو قصور، بل ساحل مدينة حديثة وصخور وعشب وسماء. ومع ذلك، حين أقف بالسيف تحت شفق الصباح، يبدو كل شيء مختلفًا عن المألوف. يمكن ممارسة السيف الطويل في أي مكان؛ فالجبال والأنهار والبحيرات والبحار ليست إلا محيطًا خارجيًا، أما ما يحدد حقيقة الإحساس بالممارسة فهو جسد حامل السيف وروحه وحالته النفسية في تلك اللحظة.

أصبحت ممارسة التمارين على ساحل سيدني عادةً رافقت حياتي سنوات طويلة. بدأت بوقفة الفارس الثابتة والتاي تشي وملاكمة شينغ يي، ثم أضفت تدريجيًا سيف التاي تشي والسيفين معًا وأشكالاً أخرى من التدريب البدني. في صباحات كثيرة أكون قد وصلت إلى البحر قبل أن يطلع الضوء. هناك رياح الشتاء الباردة، ورطوبة هواء البحر صيفًا، والمطر الذي يضرب الوجه في الأيام الماطرة، وأحيانًا شفق رائع مثل شفق اليوم. الساحل ثابت في مكانه كل يوم، لكن السماء لا تتكرر أبدًا بالصورة نفسها. ومن يواظب على التدريب في موضع واحد طوال سنوات يلاحظ هذه التغيّرات بوضوح خاص.

في أغسطس 2025، كتبتُ «سيف وحيد عند الفجر»، وسجّلت فيه لحظة وقوفي منفردًا أمام بحر الصباح وسمائه بعد ممارسة الملاكمة والسيف على شاطئ رامسغيت في سيدني. وصفت تلك المقالة الوقت الذي لم يكن فيه النهار قد أضاء تماماً، حين رافقتني وحدي السيف ونسائم البحر وسحب الفجر.

«سيف وحيد عند الفجر»

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

واليوم، بعد أكثر من عام، ما زلت أقف على شاطئ سيدني، غير أن في يدي الآن سيف تاي تشي على طريقة يانغ بشرّابة طويلة تلقّيت بشأنه إرشاداً مباشراً من زميلي الأكبر. لقد غيّر الزمن نوع السيف الذي أمارسه، وأضاف سجلاً جديداً إلى سنوات التدريب الصباحي المتواصل.

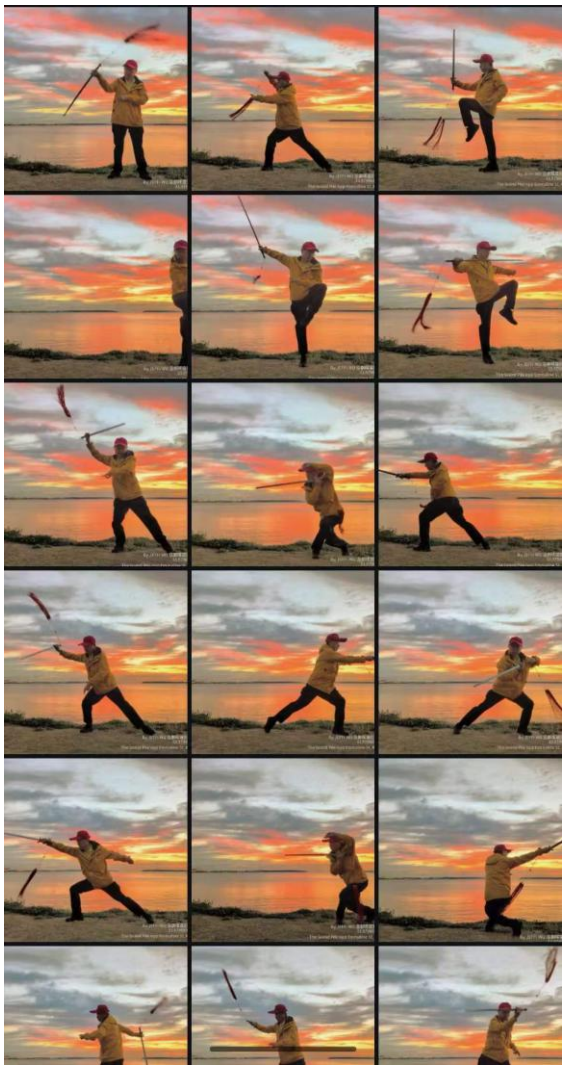
الشرّابة الطويلة تحلّق والسيف يدور مع الجسد

استخدمت اليوم سيفًا ذا شرّابة طويلة. وبالمقارنة مع سيف التاي تشي ذي الشرّابة القصيرة المعتادة، تُظهر الشرّابة الطويلة تأخرًا وتأرجحًا وتبدلات في القصور الذاتي بصورة أوضح. فقد يغيّر النصل

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.

Author 作者: 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU | ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

اتجاهه بينما تواصل الشرّابة سيرها في المسار السابق، وقد يتوقف المقبض فجأة وتظل الشرّابة مندفعة في الهواء. لذلك لا بد أثناء التدريب من مراعاة موضع رأس السيف، وكذلك اتجاه مرور الشرّابة والمساحة التي تشغلها حول الجسد.



الطويلة الشرّابة ذي تشي التاي سيف على تدريبي من مختلفة حركات المتتابعة الصور هذه تسجّل والدورانات واحدة ساق على والتوازن القوس وقفات تتعاقب .الفجر سحب تحت يانغ بأسلوب وتهبط الشرّابة ترتفع .السيف رأس اتجاه ويتغيّر جسمي ثقل ينتقل بينما ،المنخفضة والوضعيات الجسم حركة بين الصلة المتتابعة الصور وتُظهر .المقبض دوران مع مختلفة مسارات وترسم بعد سيدني في المتواصل لتدريبي سجلّ إنها .تعود ثم الشرّابة تمتد وكيف ،السيف وتقنيات والخطوات .كونغ هونغ في لويه تشن من السيف تعليم تلقيت أن

عند الساعة 06:15:50، التقطت الصورة حركة أستدير فيها بجانبي وأتقدم إلى الأمام. كانت الركبة الأمامية مثنية والساق الخلفية ممتدة إلى الوراء، وانتقل مركز الثقل إلى الأمام؛ وكانت اليد الممسكة بالسيف قرب الخصر، بينما امتدت اليد الأخرى إلى الأمام. في تلك اللحظة كانت الشرّابة الطويلة خلف جسدي وأسفله. أعادت إليّ هذه الوضعية الإحساس بأهمية التوافق بين الوقفة والخصر والوركين في

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.

سيف التاي تشي. تحمل الساق الأمامية الوزن، وتوفر الخلفية الدعم، ويربط الخصر والوركان الأطراف العليا بالسفلى، فيما ينبغي أن يتغيّر اتجاه السيف مع دوران الجسد. إذا انصبّ الانتباه على السيف وحده، سهل اختلال التنسيق تحت القدمين؛ وإذا انشغلت بإطالة الخطوة وحدها، انفصلت حركة النصل عن حركة الجسم.



الصورة: 06:17:18، أخفض مركز الثقل وأوجّه السيف قطرياً، والشرّابة الحمراء تتدلّى أمام الجسد؛ ويتطلب الانتقال إلى الوضع المنخفض الجمع بين دعم الجزء السفلي من الجسم ومراقبة موضع طرف الشرّابة.

عند الساعة 06:16:06، أدرت ظهري إلى الكاميرا ورفعت السيف فوق رأسي. امتد النصل إلى اليمين، فيما ارتفعت الشرّابة نحو أعلى اليسار، راسمةً خطًا داكنًا منحنيًا في السماء. تبدو الشرّابة في الصورة كأنها توقفت معلّقة في الهواء، لكنها في الحقيقة لحظة مقتطعة من حركة سريعة. ويُظهر شكلها بوضوح أثر القصور الذاتي بعد حركة المقبض، كما يتيح لي أن أتأمل في الصورة الثابتة تفاصيل يصعب رؤيتها أثناء التمرين المعتاد.

عند الساعة 06:16:58، تقدمت إلى وقفة قوس واسعة نسبياً. امتدت اليد الحاملة للسيف إلى الأمام، وكان النصل قريباً من الوضع الأفقي، وانفتحت اليد الأخرى إلى الخلف، فتكوّن وضع يتجاوب فيه الأمام والخلف. تدلّت الشرّابة الحمراء مقتربة من الأرض. كان امتداد الجسد كبيراً، واتسعت المسافة بين الساقين بوضوح. وتجسّد هذه الحركة على نحو خاص العادات التي اكتسبتها في تثبيت الجزء السفلي من الجسم بعد ممارسة طويلة للتاي تشي وشينغ يي والوقوف الثابت: أثبّت القدمين أولاً، ثم أنجز حركة السيف بتنسيق الوركين والخصر والجذع، لا بدفع النصل إلى الأمام بالذراع وحدها.

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.



الصورة: 06:16:58، مدّ السيف إلى الأمام في وقفة قوس واسعة، مع فتح اليدين إلى الأمام والخلف وتدلّي الشرّابة الحمراء؛ ويتجاوب اتجاه النصل مع اتجاه الجسد.

عند الساعة 06:17:18، خفضت مركز ثقلي وجمعت جسدي نحو الأمام والأسفل، ومددت يد السيف قطريًا إلى الأمام، بينما ارتفع رأس النصل وتعلّقت الشرّابة الحمراء أمام الجسم. يتباين هذا الوضع المنخفض بوضوح مع وقفة القوس الواسعة السابقة، ويتطلب من الساقين نقل الحمل بين ارتفاعات مختلفة. وفي ممارسة السيف ذي الشرّابة الطويلة، ينبغي أيضًا الانتباه إلى موضع الشرّابة عند خفض الجسد، تجنبًا لتشابكها بلا داعٍ مع الجسم أو الساقين أو الأرض.



الصورة: 06:15:50، وقفة قوس جانبية، والسيف بمحاذاة الخصر واليد الأخرى ممتدة إلى الأمام؛ ويتم الجسد دورانه مستنداً إلى دعم أمامي وخلفي.

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.

عند الساعة 06:17:31، وقفت مواجهًا الكاميرا ورفعت السيف الطويل عاليًا بيدي اليمنى، فمال النصل إلى اليسار واندفعت الشرّابة إلى أعلى. وفي الصورة تكاد الشرّابة تتنصب عموديًا في السماء، مشكّلة زاوية واضحة مع النصل أسفلها. وخلفي كانت الشمس الصاعدة وكتل واسعة من الغيوم البرتقالية الذهبية، فرسم نور الفجر حدود الشخص والسيف والشرّابة بوضوح. هذه إحدى الصور الخمس التي أحبها بصورة خاصة اليوم. فالسماء تشغل معظم الإطار، وتمتد الشرّابة إلى العلاء كما لو كانت تريد ملامسة السحب.



الصورة: 06:16:06، أرفع السيف وظهري إلى ضوء الصباح، وترتفع الشرّابة في الهواء، مظهرةً استمرار حركتها بعد دوران المقبض.

في ذلك الصباح، أدّيت مجموعة حركات كاملة لسيف الشرّابة الطويلة، ولم أتخذ بضع وضعيات من أجل التصوير. خلال الأداء المتصل، تناوبت وقفات القوس والوقفات الفارغة، وتتابعت الاستدارات وتبديل الخطوات والحركات المنخفضة، وكان على الجسد أن يعدّل مركز ثقله في الوقت المناسب وفق مسار السيف. حين يندفع السيف طعنًا إلى الأمام، يتبعه النظر نحو رأسه؛ وبين الرفع والتعليق والقطع والنقر، يتبدل مسار النصل، فتندفع الشرّابة معه ثم تعود. وغالبًا ما يتأخر طرف الشرّابة عن النصل بمقدار نصف إيقاع؛ فإذا أدرت الرسغ بعجلة وحده، سهل اضطراب الشرّابة. لذلك أحاول أن يبدأ الخصر والوركان بتحريك الجسد، ثم تنقل الكتف والمرفق والرسغ الحركة إلى المقبض، من دون هزّ الشرّابة عمدًا أو السماح لها بأن تقود السيف.

عند الوصول إلى الوضعيات المنخفضة والاستدارات الواسعة، أولي عناية خاصة لتحمّل الوزن تحت القدمين وارتفاع مركز الثقل وانخفاضه. فالخطوة الكبيرة لا تعني بالضرورة ثبات المركز؛ وإذا تشنج الرسغ في لحظة سحب رأس السيف، لم تعد حركة الشرّابة الدائرية سلسة بما يكفي. هذه تفاصيل أحتاج إلى مراجعتها مرارًا خلال المجموعة الكاملة. مرّت نسائم البحر الصباحية على أكمامي، وأقلعت الطائرات وهبطت في المطار البعيد، وانعكس الشفق على سطح الماء. أنهيت المجموعة كلها وفق إيقاع أنفاسي وحركاتي؛ لم يكن أمامي جمهور، بل الشرّابة الحمراء التي ترتفع وتنخفض مع السيف وضوء السماء المتبدّل.

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.

تعليم السيف في هونغ كونغ ومواصلة التدريب عند البحر

أعادني هذا السيف ذو الشرّابة الطويلة إلى تجربة عشتها قبل وقت قصير في هونغ كونغ. في أوائل أكتوبر 2026، اجتمعت هناك مع الأستاذ لام مان فاي، وزميلتي الكبرى تشانغ هوي شيان، وزميلي الأكبر تشن لويه، وعدد من كبار رجال الفنون القتالية. يبلغ تشن لويه هذا العام الحادية والثمانين، وهو من تلاميذ تشانغ تشان مينغ المتميزين، وقد مارس زمنًا طويلاً فنونًا قتالية تقليدية وأساليب مختلفة من المبارزة بالسيف. ومن 4 إلى 6 أكتوبر، علّمني ثلاثة أيام متتالية سيف التاي تشي ذي الشرّابة الطويلة على طريقة يانغ في منطقة كاي تاك بهونغ كونغ، وصحّح لي الحركات واحدةً واحدة.

كنت قد مارست سابقًا سيف التاي تشي بشرّابة طولها نحو ثمانين سنتيمترًا، لكن الشرّابة المستخدمة هذه المرة بلغ طولها نحو مئة وخمسة سنتيمترات. وقد يبدو الفرق مجرد اختلاف في طول الشرّابة، إلا أن التدريب يكشف بوضوح تفاوت القصور الذاتي للحركة. فكلما طالت الشرّابة، زادت المسافة التي ينبغي أن يقطعها طرفها بعد تغيير اتجاه المقبض. وفي الاستدارة وقلب الرسغ ورفع السيف وسحبه، قد يؤدي أدنى خلل في التناسق إلى خروج الشرّابة عن المسار المتوقع.

ركّز تشن لويه بصورة خاصة على تعليمي كيفية التحكم في الشرّابة، وتحريك النصل انطلاقًا من الخصر والوركين، وإبقاء الكتفين مسترخيين عند رفع السيف والاستدارة. وبعد سنوات من ممارسة السيف، أدرك أن فهم تعليمات الحركة شيء والقدرة على تنفيذها فعلاً شيء آخر. عندما كان زميلي يصحّح لي مباشرة، أمكنني تعديل اتجاه المقبض وزاوية الرسغ ووضع الجسد فورًا. أما بعد عودتي إلى سيدني للتدرب منفردًا، فعليّ الاعتماد على ذاكرة الجسد والتكرار والتأمل حتى تصبح توجيهاته جزءًا تدريجيًا من حركتي.

سبق أن سجّلت في «تراث السيف الصيني» تجاربي المباشرة في تلقي تعليم سيف التاي تشي بين عامي 2024 و2026، بما في ذلك سيف التاي تشي بأسلوبي تشن ووو اللذين علّمنيهما الأستاذ شان ينغ مباشرة، وسيف تشن ذي اليدين الذي علّمنيه الأستاذ لام مان فاي، وسيف يانغ ذي الشرّابة الطويلة الذي علّمنيه تشن لويه ثلاثة أيام متتالية في كاي تاك بهونغ كونغ. وجمعت في العمل أيضًا معلومات عن انتقال فنون السيف بين تلاميذ تشانغ تشان مينغ، وقصص أشخاص وصورًا وتسجيلات مرئية. وما تدريب هذا الصباح عند البحر إلا استمرار طبيعي لمرحلة تعلّم السيف ذي الشرّابة الطويلة الواردة فيه.

«تراث السيف الصيني»

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

الوقت الذي يستطيع فيه الأستاذ أو الزميل الأكبر التعليم وجهًا لوجه محدود في نهاية الأمر. وبالنسبة إليّ، وأنا مقيم في أستراليا، تعني كل عودة من هونغ كونغ بعد التعلّم أن أرجع إلى بيئة تدريبي في سيدني، وأكرر التمرين في الصباح وأراقب حركاتي وأصححها. لا توثّق صور اليوم عرضًا أدائيًا، بل لحظات حقيقية من مواصلتي التدريب منفردًا بعد تلقّي تعليم السيف.

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.

من سيف واحد إلى تنسيق الجسد بأكمله

مارست لسنوات طويلة التاي تشي وشينغ يي والوقوف الثابت وأنواعاً مختلفة من سيف التاي تشي، فتكوّنت لديّ تدريجيًا عادات خاصة في تدريب الجسم. في الملاكمة أهتم بدعم القدمين ودوران الخصر والوركين وتنسيق الجسد كله، وينطبق الأمر نفسه على السيف. فرغم أن السيف ممسوك باليد، لا ينبغي أن تتحرك الذراع وحدها. تؤثر تغيّرات مركز الثقل تحت القدمين، وتعاون الركبتين والوركين، ودوران الخصر والجذع، ودرجة ارتخاء الكتف والمرفق والرسغ أو توترها، تأثيرًا مباشرًا في اتجاه حركة النصل وجودتها.

في «استخلاص الجوهر الحقيقي لشينغ يي والتاي تشي في الملاكمة والسيف والرمح»، ناقشت اعتمادًا على خبرتي الطويلة في ممارسة شينغ يي والتاي تشي والأسلحة التقليدية الصلات بين التدريبات القتالية المختلفة، وكيفية فهم البنية الجسدية ومتطلبات الحركة في الملاكمة والسيف والرمح من خلال الممارسة الفعلية.

«استخلاص الجوهر الحقيقي لشينغ يي والتاي تشي في الملاكمة والسيف والرمح»

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

يضيف السيف ذو الشرّابة الطويلة مطلبًا خاصًا آخر: ينبغي أن تحتفظ الشرّابة بمسار معقول أثناء الحركة المتصلة. ففي سيف التاي تشي المعتاد، حتى إن تغيّر اتجاه النصل، لا تشغل الشرّابة القصيرة غالبًا مساحة حركة كبيرة؛ أما الطويلة فتتأرجح بوضوح مع تغيّر السرعة ونصف قطر الدوران والاتجاه. وقد سجّلت صور اليوم أشكال ارتفاع الشرّابة وتدلّيها وامتدادها جانبيًا في أوضاع مختلفة، وهي أمثلة مناسبة على ذلك.

أنتبه في التدريب إلى أمرين بوجه خاص. الأول ألا تتصلب اليد الممسكة بالسيف خشية تشابك الشرّابة، والثاني ألا أفسد هيئة السيف الأصلية سعيًا إلى قذف الشرّابة عمدًا. ينبغي أن تنفتح الشرّابة بصورة طبيعية تبعًا لحركة النصل والجسد، وألا تتحول هي إلى القوة التي تقود مجموعة الحركات. ويتطلب تنسيق دوران الخصر والوركين واسترخاء الكتف وضبط الرسغ تجريبًا متكررًا مع كل استدارة ورفع للسيف وسحبه.

سبق أن كتبت «سيفا التاي تشي»، وسجّلت فيه كيف طوّرت تدريجيًا ممارسة السيفين اعتمادًا على سنوات من التدريب بالسيف الواحد والتاي تشي والتشي كونغ والوقوف الثابت. وتتطلب ممارسة السيفين أن تتحرك اليدان في الوقت نفسه على مسارين مختلفين، وأن يتحقق التوازن بين التنسيق والاستقلال؛ أما السيف ذو الشرّابة الطويلة فيتطلب من اليد الحاملة له مراعاة العلاقة الحركية بين النصل والشرّابة. ورغم اختلاف متطلبات التمرينين، يساعدني كلاهما على مراقبة حركة جسدي بدقة أكبر.

«سيفا التاي تشي»

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

استخدمت اليوم سيفًا واحدًا ذا شرّابة طويلة. لم أسع عمدًا إلى الإكثار من الحركات، ولم أثبّت أوضاع السيف في بضع هيئات بغرض التصوير. التقطت الكاميرا خمس لحظات تضم الرفع والوضع المنخفض

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.

ووقفة القوس والاستدارة والمدّ إلى الأمام. وأتاحت لي الصور بعد انتهاء التدريب إعادة فحص أوضاع جسدي: أي حركة امتدت فيها الساقان الأمامية والخلفية على نحو أفضل، وفي أي حركة ارتفع الكتف أكثر، ومتى انفتحت الشرّابة، وفي أي وضع كانت العلاقة الاتجاهية بين النصل والجسد أوضح. وهكذا أصبح التصوير جزءاً من سجل تدريبي.

السيف يجوب الآفاق وشفق الصباح باقٍ

خلال سنوات طويلة، التقطت صوراً لممارستي السيف في أماكن مختلفة. كان ساحل سيدني وسواحل أسترالية أخرى وجبال النرويج وأنهارها وجبال روكي الكندية وحدائق هونغ كونغ الحضرية جميعها ساحات مارست فيها الملاكمة والسيف. تختلف الحرارة والرياح والتضاريس والمناظر من مكان إلى آخر، لكنني أستطيع ممارسة حركات الملاكمة والسيف المألوفة حيثما توافرت مساحة مناسبة.

في يوليو 2026، جمعت تحت عنوان «الضوء والظل رفيقان، والسيف يجوب أستراليا» سجلاً فوتوغرافيًا لممارسة السيف صباحًا على السواحل خلال رحلاتي الأسترالية. ومن بواكير الضوء إلى شروق الشمس، وثّقت تلك الصور العلاقة بين السيفين والساحل والصخور البحرية والضوء والظل. ويختلف التدريب أثناء السفر عن التدريب الصباحي في مكان ثابت؛ ففي كل موقع جديد عليّ أن أتأقلم من جديد مع الأرض واتجاه الريح والمحيط.

«الضوء والظل رفيقان، والسيف يجوب أستراليا»

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

وفي عام 2025، كتبت أيضًا «مبارز يسير في شفق الصباح»، وسجّلت تجربتي في دخول ضوء الفجر والسيف في يدي. ومنذ ذلك الوقت، كان السيف وسحب الشروق مشهدين يتكرران في حياتي الصباحية. واليوم، حين أقرأ تلك الكلمات من جديد وأنظر إلى الصور أمامي، أرى بوضوح الصلات بين التواريخ المختلفة وحركات السيف ومراحل التدريب المتعاقبة.

«مبارز يسير في شفق الصباح»

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

وهناك مقالة أخرى بعنوان «سيف يشق السماء فينكشف شفق الفجر»، عرضت فيها صوراً لتدريبي بالسيف تحت شفق الساحل، مع التركيز على العلاقة بين هيئات السيف وضوء الصباح وظلاله. وهذه المقالات بالنسبة إليّ سجلات أدبية، وفي الوقت نفسه أرشيف شخصي لحياتي القتالية مرفق بأوقات محددة ومواد فوتوغرافية.

«سيف يشق السماء فينكشف شفق الفجر»

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

توثّق هذه الأعمال تجارب تدريب جرت في أوقات مختلفة. أما سيف اليوم ذو الشرّابة الطويلة، فيحمل معنى إضافيًا: إنه يرتبط مباشرة بما تلقيته من تعليم على يد تشن لويه في هونغ كونغ مطلع هذا الشهر. تفصل آلاف الكيلومترات بين التعليم في هونغ كونغ والتدريب الصباحي في سيدني، لكن السيف في يدي يصل بينهما. ومع كل رفع للسيف واستدارة وتحكم في الشرّابة، أستعيد التفاصيل التي نبّهني إليها زميلي وجهًا لوجه.

سيف واحد عند الفجر وآثار تتركها السنين

كان شفق هذا الصباح بالغ الروعة. امتدت الغيوم الذهبية الحمراء من الأفق الشرقي إلى الجهات المحيطة، فتلوّن سطح الماء بالذهب. وعندما اقتربت الشمس من خط الأفق، تسلل الضوء بين السحب وأنار البحر البعيد والصخور على الشاطئ. كنت أرتدي سترة صفراء وقبعة حمراء، وأقف وسط هذا الضوء الصباحي الواسع. وكان السيف الطويل في يدي يشق السماء بين حين وآخر، وترتفع شرّابته الداكنة وتهبط مع الحركات.

أحب مثل هذه الصباحات. لا جمهور ولا تصفيق ولا عرض يتعيّن إنجازه. إذا رضيت عن أدائي استطعت تكرار المجموعة مرات أخرى، وإذا اكتشفت حركة غير منسجمة توقفت لأعدّلها. نسيم البحر وضوء الصباح والعشب تحت القدمين تشكّل بيئة التدريب الأكثر طبيعية. لست أعرض مهارتي بالسيف أمام أحد، بل أستثمر الوقت الذي أملكه كل صباح في مواصلة أمر التزمت به منذ سنوات.

كتبت على مرّ السنين مقالات كثيرة عن تجاربي في التدريب، وأخذت أنظمها تدريجيًا في سجلات للفنون القتالية قابلة للحفظ الطويل. لكل مقالة تاريخها ومكانها وموضوعها المحدد. منها ما يوثّق انتقال العلم بين المعلمين والتلاميذ، ومنها ما يتناول التدريب البدني، ومنها ما يسجّل ممارسة السيف في السفر، ومنها ما يجمع، كما في هذا اليوم، بين تدريب صباحي عادي وضوء سماوي رائع ظهر في حينه.

في «الكونغ فو هو الحياة»، سجّلت نمط العيش الذي نشأ من سنوات الممارسة المستمرة. ولم يعد الكونغ فو بالنسبة إليّ محصورًا في قاعة تعليم أو في مجموعة بعينها من حركات الملاكمة والسيف، بل اندمج في جدول حياتي اليومية وعادات جسدي وتجاربي الشخصية. والذهاب إلى الشاطئ صباحًا لممارسة السيف أحد أكثر جوانبه بساطةً واستمرارًا.

«الكونغ فو هو الحياة»

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

تمتد أوقات التقاط صور اليوم الخمس من الساعة 06:15:50 إلى 06:17:31، أي دقيقة واحدة وإحدى وأربعين ثانية. وهي، قياسًا إلى طول حياة الإنسان، فترة عابرة للغاية. ومع ذلك، احتفظت الكاميرا بخمس حركات خلالها: الالتفاف جانبًا، ورفع السيف، ووقفة القوس، والوضع المنخفض، ورفع الشرّابة الطويلة عاليًا. ولكل صورة تاريخ ووقت وإحداثيات جغرافية واضحة، بحيث يمكن التعرّف على هذه اللحظات العابرة من جديد بعد سنوات كثيرة.

لا أستطيع إبقاء شفق اليوم في السماء إلى الأبد، ولا تثبيت كل حركة من حركات السيف في هيئتها الأصلية. لكن يمكنني بالتصوير والكلمات أن أحفظ ما حدث بالفعل في ذلك الصباح. وربما حين أعود

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.

إلى هذه الصور بعد سنوات، أرى أولاً السماء الذهبية الحمراء، ثم ألاحظ الشخص الذي يرتدي السترة الصفراء ويحمل سيفًا ذا شرّابة طويلة: نفسي.

يبقى الساحل كما هو، لكن شفق الصباح يختلف عامًا بعد عام. وقد تغيّر السيف الذي أحمله مع تجارب تعلّمي، من سيف التاي تشي العادي إلى السيفين، ثم إلى سيف التاي تشي ذي الشرّابة الطويلة على طريقة يانغ الذي أحمله اليوم. وكل مرحلة تعلّم تضيف شيئًا جديدًا إلى خبرتي الجسدية السابقة.

في صباح 22 أكتوبر 2026، عند ساحل سيدني، ملأ الشفق السماء. وقفت ممسكًا بالسيف، وشرّابته الطويلة تتطاير في الريح.

وهكذا بقي تدريب ذلك الصباح محفوظًا في صوري وكلماتي.

الملحق: أعمال ومراجع ذات صلة

1. «تراث السيف الصيني»

يوثّق تجارب المؤلف في تلقي تراث سيف التاي تشي بين عامي 2024 و2026، بما يشمل سيف التاي تشي بأسلوبي تشن ووو، وسيف تشن ذي اليدين، وسيف يانغ ذي الشرّابة الطويلة الذي علّمه الزميل الأكبر تشن لويه، ويجمع معلومات عن شخصيات سلسلة التعليم وتقاليد السيف والمواد المصورة.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2. «استخلاص الجوهر الحقيقي لشينغ يي والتاي تشي في الملاكمة والسيف والرمح»

استنادًا إلى خبرة المؤلف الشخصية الطويلة في شينغ يي والتاي تشي والأسلحة التقليدية، يناقش الصلات البنيوية الجسدية بين الملاكمة والسيف والرمح، وما استخلصه من تأملات عبر الممارسة.

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

3. «الكونغ فو هو الحياة»

يوثّق، من خلال سنوات من التدريب الشخصي المستمر، كيف تصبح الفنون القتالية جزءًا من الحياة اليومية، والعلاقة بين عادات التدريب والممارسة الجسدية.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4. «الضوء والظل رفيقان، والسيف يجوب أستراليا»

يتناول صور التدريب بالسيف خلال رحلة على السواحل الأسترالية في يوليو 2026، موثّقًا السيفين والمناظر الساحلية وضوء الصباح وظلاله.

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5. «سيفا التاي تشي»

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.

يسجّل تطوّر ممارسة المؤلف للسيفين اعتماداً على تدريبه بالسيف الواحد والتاي تشي والتشي كونغ والوقوف الثابت، مع التركيز على تنسيق مسارات الحركة المختلفة لليدين اليمنى واليسرى.

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

6. «سيف وحيد عند الفجر»

يسجّل تدريب المؤلف الصباحي المنفرد على شاطئ رامسغيت في سيدني في أغسطس 2025، حيث مارس الملاكمة والسيف وسط نسيم البحر وشفق الصباح.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7. «مبارز يسير في شفق الصباح»

يسجّل تجربة المؤلف وهو يدخل ضوء الفجر والسيف في يده، ويعبّر عن العلاقة بين ممارسة السيف على الشاطئ وضوء الصباح والحياة الشخصية.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8. «سيف يشق السماء فينكشف شفق الفجر»

عمل فوتوغرافي يتمحور حول سيف التاي تشي تحت شفق الساحل، ويوثّق المشاهد البصرية الناشئة من تفاعل حركات السيف مع ضوء السماء وظلالها.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

[Extreme Kampfkunst] Der Langquastenschwerttanz im roten Morgenlicht

Autor: Wu Chaohui JEFFI CHAO HUI WU

Präsident der Australian International Qigong and Tai Chi Academy

Internationaler unabhängiger Wissenschaftler / Bewahrer der Kampfkunsttradition / Gestalter multidisziplinärer Struktursysteme

22. Oktober 2026 · Sydney, Australien



Abbildung: 06:17:31 Uhr. Ich hebe das Schwert im Morgenrot; die lange Quaste schwingt nach oben und bildet mit der schräg verlaufenden Klinge markante Bewegungslinien.

Zusammenfassung

Am Morgen des 22. Oktober 2026 übte ich an der Küste nahe dem Flughafen von Sydney das Langquastenschwert des Yang-Stil-Taijiquan unter einem Himmel voller Morgenrot. Goldrote Wolken breiteten sich über den Himmel aus; die Schwertspitze

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.

hob und senkte sich mit meinen Bewegungen, während die lange Quaste im Morgenlicht flog. Diese Fotografien mit Datum, Uhrzeit und geografischen Koordinaten halten mein Training fest, nachdem mich mein älterer Mitschüler Chen Lue in Hongkong im Langquastenschwert unterwiesen hatte. Ausgehend von vielen Jahren morgendlichen Übens am Meer, meiner Taiji-Schwertpraxis und meinen Erfahrungen mit der Weitergabe von Kampfkunst dokumentiere ich hier die Ganzkörperkoordination und die Führung der Quaste sowie meine Wahrnehmungen und Empfindungen, als ich allein dem weiten Himmel im Morgenrot gegenüberstand.

Morgenrot am ganzen Himmel, ein einzelnes Schwert am Meer

Am frühen Morgen des 22. Oktober 2026 kam ich wieder einmal an die Küste von Sydney. Kurz nach sechs Uhr hatten sich im Osten bereits weite goldrote Wolkenfelder ausgebreitet. In der Ferne lagen Wolkenschichten übereinander; Orangegelb, Goldrot und Graublau vermischten sich, als stünde der gesamte Himmel in Flammen. Die Meeresoberfläche spiegelte das Licht und leuchtete warm golden. Felsen lagen still zwischen Gras und Wasser; in der Ferne zeichneten sich Anlagen des Flughafens und Hafenkräne ab. Die Stadt erwachte bereits, während ich mit einem Langquastenschwert am Ufer stand und mich auf mein morgendliches Training vorbereitete.

Der Ort liegt im Bereich Mascot in Sydney, New South Wales, Australien, nahe dem General Holmes Drive. Die Fotos verzeichnen ungefähr 33,94873 Grad südlicher Breite und 151,16867 Grad östlicher Länge; die Aufnahmerichtung beträgt etwa 81 Grad, leicht nördlich von Osten. Jenseits des Wassers erkennt man Industrieanlagen und Gebäude rund um den Flughafen. Hier gibt es weder die Bergwälder alter Schwertkämpfer noch Pavillons oder Paläste, sondern die Küste einer modernen Stadt mit Felsen, Gras und Himmel. Doch wenn ich unter dem Morgenrot das Schwert halte, erscheint mir die vertraute Umgebung anders. Ein langes Schwert lässt sich überall üben. Berge, Flüsse, Seen und Meere bilden nur den äußeren

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.

Rahmen; entscheidend für das Erleben des Schwerttrainings sind Körper, Geist und augenblickliche innere Verfassung des Übenden.

Das Üben an Sydneys Küste gehört seit vielen Jahren zu meinen Lebensgewohnheiten. Anfangs praktizierte ich den Reiterstand, Taijiquan und Xingyiquan; später kamen nach und nach Taiji-Schwert, Doppelschwerter und andere Formen des Körpertrainings hinzu. An vielen Morgen stand ich schon am Meer, bevor es hell wurde. Im Winter gibt es kalten Wind, im Sommer feuchte Meeresluft, an Regentagen peitscht der Regen ins Gesicht; manchmal begegnet mir ein so prächtiges Morgenrot wie heute. Die Küste liegt jeden Tag am selben Ort, doch der Himmel sieht niemals völlig gleich aus. Wer jahrelang am selben Ort morgens trainiert, nimmt diese Veränderungen besonders deutlich wahr.

Im August 2025 schrieb ich „Ein einsames Schwert im Morgenrot“. Darin hielt ich fest, wie ich nach dem Faust- und Schwerttraining am Ramsgate Beach in Sydney allein dem Meer und dem Morgenhimmel gegenüberstand. Der Text schildert jene Stunde, in der es noch nicht ganz hell war und nur das Schwert, der Seewind und das Morgenrot mich begleiteten.

Ein einsames Schwert im Morgenrot

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

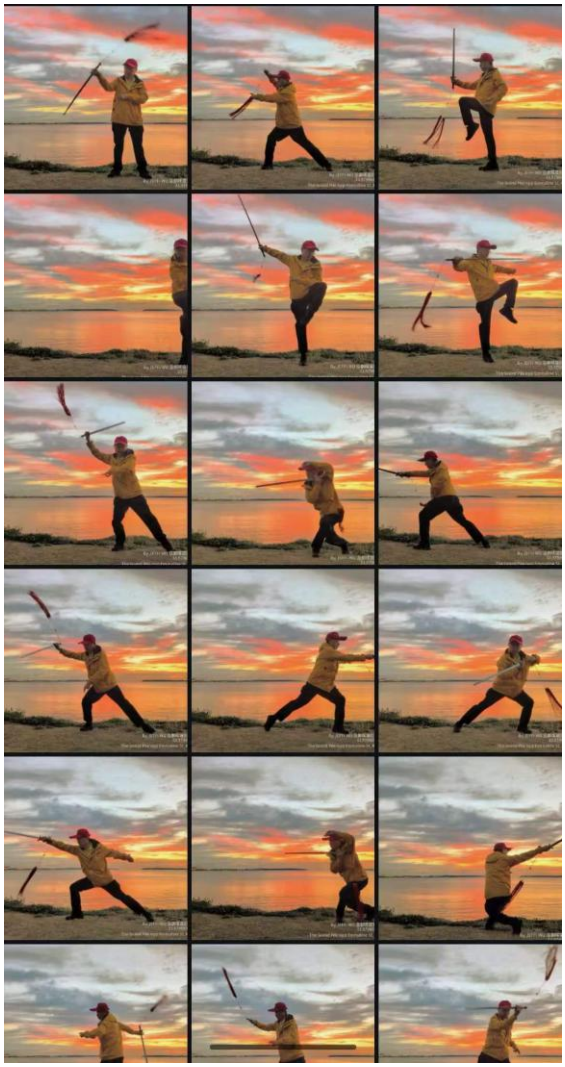
Mehr als ein Jahr später stehe ich noch immer an Sydneys Küste, doch nun halte ich ein Yang-Stil-Taiji-Langquastenschwert, in dessen Führung mich mein älterer Mitschüler persönlich unterwiesen hat. Die Zeit hat verändert, welche Schwertkunst ich übe, und den Aufzeichnungen meiner ununterbrochenen Morgenpraxis ein weiteres Kapitel hinzugefügt.

Die lange Quaste fliegt, das Schwert folgt der Körperdrehung

Heute benutzte ich ein Langquastenschwert. Gegenüber einem gewöhnlichen Taiji-Schwert mit kurzer Quaste treten Verzögerung, Pendelbewegung und Trägheit bei

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 langen Quaste deutlicher hervor. Die Klinge kann ihre Richtung bereits geändert haben, während die Quaste noch ihrer bisherigen Bahn folgt; selbst wenn der Griff abrupt anhält, schwingt die lange Quaste weiter. Beim Üben muss ich daher nicht nur die Position der Schwertspitze beachten, sondern auch die Richtung und den Raum, in dem die Quaste um meinen Körper schwingt.



Diese Bildfolge hält verschiedene Bewegungen meiner Yang-Stil-Tai-Chi-Langquastenschwertform im Morgenrot fest. Bogenstellungen, Einbeinstand, Drehungen und tiefe Positionen gehen ineinander über, während ich mein Gewicht verlagere und die Schwertspitze ihre Richtung ändert. Die lange Quaste steigt auf und sinkt herab; mit der Drehung des Griffs zeichnet sie unterschiedliche Bahnen. Die aufeinanderfolgenden Bilder verdeutlichen das Zusammenspiel von

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.

Körperbewegung, Schrittarbeit und Schwerttechnik sowie das Ausschwingen und Zurückkehren der Quaste. Sie dokumentieren mein weiteres Üben in Sydney nach dem Unterricht bei Chen Lue in Hongkong.

Um 06:15:50 Uhr hielt die Kamera eine Bewegung fest, bei der ich mich seitlich nach vorn wandte. Das vordere Bein war im Knie gebeugt, das hintere nach hinten gestreckt; mein Gewicht verlagerte sich nach vorn. Die Schwerthand befand sich nahe der Taille, die andere Hand streckte sich nach vorn. Die lange Quaste lag in diesem Augenblick hinter und unter meinem Körper. Diese Haltung erinnerte mich erneut daran, wie wichtig im Taiji-Schwert das Zusammenspiel von Schrittstellung, Taille und Hüfte ist. Das vordere Bein trägt das Gewicht, das hintere stützt; Taille und Hüfte verbinden Ober- und Unterkörper, und die Richtung des Schwertes muss sich mit der Körperdrehung verändern. Konzentriere ich mich nur auf das Schwert, verliere ich leicht die Koordination der Füße; strebe ich bloß nach einer größeren Schrittlänge, lösen sich Klingen- und Körperbewegung voneinander.



Abbildung: 06:17:18 Uhr. Ich senke den Körperschwerpunkt und führe das Schwert schräg nach vorn; die rote Quaste hängt vor dem Körper. Beim Übergang in eine tiefe Haltung sind sowohl die Stützkraft der Beine als auch die Lage des Quastenendes zu beachten.

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.

Um 06:16:06 Uhr hob ich mit dem Rücken zur Kamera das Schwert über den Kopf. Die Klinge erstreckte sich nach rechts, die lange Quaste stieg nach links oben und zeichnete eine dunkle gebogene Linie an den Himmel. Auf dem Foto scheint die Quaste in der Luft stillzustehen; tatsächlich ist es nur ein Augenblick aus einer schnellen Bewegung. Ihre Form zeigt deutlich die Trägheitswirkung nach der Bewegung des Schwertgriffs. Das Standbild erlaubt mir, Einzelheiten zu betrachten, die ich während des gewöhnlichen Übens kaum erkennen kann.

Um 06:16:58 Uhr trat ich in einen verhältnismäßig weiten Bogenstand. Die Schwerthand streckte sich nach vorn, die Klinge lag nahezu waagerecht, die andere Hand öffnete sich nach hinten, sodass Vorder- und Rückseite einander entsprachen. Die lange rote Quaste hing beinahe bis zum Boden. Mein Körper war weit gestreckt, der Abstand zwischen den Beinen deutlich vergrößert. Diese Bewegung zeigt besonders klar eine Gewohnheit, die ich durch langjähriges Taijiquan-, Xingyiquan- und Standtraining entwickelt habe: zuerst einen sicheren Stand schaffen, dann die Schwertfigur durch das Zusammenspiel von Taille, Hüfte und Rumpf ausführen, statt die Klinge allein mit dem Arm nach vorn zu schieben.



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.

Abbildung: 06:16:58 Uhr. Das Schwert wird aus einem weiten Bogenstand nach vorn geführt, die Hände öffnen sich nach vorn und hinten, die rote Quaste hängt herab; Klingen- und Körperrichtung entsprechen einander.

Um 06:17:18 Uhr senkte ich meinen Schwerpunkt, nahm den Körper nach vorn unten zusammen und streckte die Schwerthand schräg nach vorn. Die Spitze zeigte aufwärts, die rote Quaste hing vor meinem Körper. Diese tiefe Haltung stand in deutlichem Gegensatz zum vorherigen weiten Bogenstand und erforderte von den Beinen eine Gewichtsverlagerung zwischen verschiedenen Höhen. Beim Langquastenschwert muss ich beim Absenken des Körpers außerdem die Lage der Quaste berücksichtigen, damit sie sich nicht unnötig um Körper, Beine oder Boden verfängt.



Abbildung: 06:15:50 Uhr. Seitlicher Bogenstand mit dem Schwert an der Taille und der anderen Hand nach vorn; der Körper vollzieht die Wendung mit Stütze nach vorn und hinten.

Um 06:17:31 Uhr stand ich frontal zur Kamera und hob das lange Schwert mit der rechten Hand hoch. Die Klinge zeigte schräg nach links, die lange Quaste flog aufwärts. Auf dem Foto steht sie beinahe senkrecht am Himmel und bildet mit der darunterliegenden Klinge einen deutlichen Winkel. Hinter mir lagen die aufgehende

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.

Sonne und ausgedehnte orangegoldene Wolken; das Morgenlicht zeichnete die Umrisse von Mensch, Schwert und Quaste klar nach. Dies ist eines der fünf heutigen Bilder, die ich besonders mag. Der Himmel nimmt den größten Teil des Bildes ein; die Quaste streckt sich empor, als wolle sie die Wolken berühren.



Abbildung: 06:16:06 Uhr. Mit dem Rücken zum Morgenlicht hebe ich das Schwert; die Quaste steigt in die Luft und zeigt, wie ihre Bewegung nach der Drehung des Griffs fortdauert.

An diesem Morgen übte ich eine vollständige Langquastenschwertform; ich stellte nicht nur einige Posen für Fotos nach. Während der zusammenhängenden Vorführung wechselten Bogen- und Leerstand einander ab; Drehungen, Schrittwechsel und tiefe Haltungen folgten aufeinander, und mein Körper musste seinen Schwerpunkt rechtzeitig an die Schwertführung anpassen. Beim Stich nach vorn folgt der Blick der Spitze. Beim Anheben, Einhängen, Spalten und Auftippen ändert sich die Klingenbahn; die lange Quaste wird hinausgeschleudert und zurückgeführt. Ihr Ende folgt der Klinge oft um einen halben Takt verzögert. Drehe ich nur das Handgelenk hastig, gerät die Quaste leicht durcheinander. Deshalb bemühe ich mich, die Bewegung zuerst von Taille und Hüfte aus einzuleiten und sie

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.

dann über Schulter, Ellbogen und Handgelenk auf den Griff zu übertragen. Ich schüttle die Quaste weder absichtlich noch lasse ich mich von ihr führen.

Bei tiefen Stellungen und weiten Drehungen achtete ich besonders darauf, wie meine Füße das Gewicht tragen und wie sich der Körper hebt und senkt. Ein großer Schritt bedeutet noch keinen stabilen Schwerpunkt. Ist das Handgelenk beim Zurücknehmen der Spitze angespannt, verläuft der Rückschwung der Quaste nicht rund und fließend. Solche Einzelheiten muss ich während der gesamten Form immer wieder durchdenken. Der morgendliche Seewind strich über meine Ärmel, in der Ferne starteten und landeten Flugzeuge, und das Morgenrot spiegelte sich im Wasser. Ich beendete die ganze Schwertform im Rhythmus meines Atems und meiner Bewegungen. Vor mir gab es keine Zuschauer, nur die rote Quaste, die mit dem Schwert auf und ab schwang, und das sich wandelnde Himmelslicht.

Schwertunterricht in Hongkong, Weiterüben an der Küste

Dieses Langquastenschwert erinnert mich an eine Begebenheit vor Kurzem in Hongkong. Anfang Oktober 2026 traf ich dort Großmeister Lam Man Fai, meine ältere Mitschülerin Zhang Huixian, meinen älteren Mitschüler Chen Lue und weitere erfahrene Kampfkunstvertreter. Chen Lue ist 81 Jahre alt, ein herausragender Schüler von Zhang Zhanming und seit Langem in verschiedenen traditionellen Kampfkünsten und Schwerttechniken geübt. Vom 4. bis zum 6. Oktober unterrichtete er mich an drei aufeinanderfolgenden Tagen im Bereich Kai Tak in Hongkong im Yang-Stil-Taiji-Langquastenschwert und korrigierte die einzelnen Bewegungen.

Zuvor hatte ich bereits mit einem Taiji-Schwert geübt, dessen Quaste etwa 80 Zentimeter lang war; diesmal betrug ihre Länge ungefähr 105 Zentimeter. Auf den ersten Blick unterscheidet sich nur die Quastenlänge, beim Üben spürt man jedoch deutlich die unterschiedliche Bewegungsträgheit. Je länger die Quaste, desto größer ist der Weg, den ihr Ende nach einer Richtungsänderung des Griffs zurücklegen muss. Bei Drehungen, Wendungen des Handgelenks, beim Heben 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.

Zurücknehmen des Schwertes kann schon eine kleine Unstimmigkeit die Quaste von der beabsichtigten Bahn abbringen.

Chen Lue zeigte mir insbesondere, wie man die lange Quaste kontrolliert, die Klinge aus Taille und Hüfte führt und beim Heben des Schwertes und Drehen die Schultern entspannt hält. Nach vielen Jahren Schwerttraining weiß ich, dass das Verstehen einer Bewegungsanweisung etwas anderes ist als ihre tatsächliche Ausführung. Wenn mein älterer Mitschüler mich unmittelbar korrigierte, konnte ich Griffstellung, Handgelenkwinkel und Körperhaltung sofort anpassen. Wieder allein in Sydney muss ich diese Hinweise durch Körpergedächtnis, Wiederholung und Nachdenken allmählich in meine Bewegungen aufnehmen.

In „Das Erbe der chinesischen Schwertkunst“ habe ich bereits meine persönlichen Erfahrungen mit der Weitergabe des Taiji-Schwertes von 2024 bis 2026 festgehalten: das Chen- und Wu-Stil-Taiji-Schwert, das Großmeister Shan Ying mich persönlich lehrte, das beidhändig geführte Chen-Schwert, das mir Großmeister Lam Man Fai vermittelte, und das Yang-Stil-Langquastenschwert, das Chen Lue mir drei Tage lang in Kai Tak in Hongkong beibrachte. Das Werk versammelt zudem Informationen über die Schwertüberlieferung im Schülerkreis von Zhang Zhanming sowie Erinnerungen an Personen, Fotos und Videoaufnahmen. Das heutige Küstentraining setzt das darin dokumentierte Erlernen des Langquastenschwertes ganz natürlich fort.

Das Erbe der chinesischen Schwertkunst

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

Die Zeit, in der Meister und ältere Mitschüler persönlich unterrichten können, ist letztlich begrenzt. Für mich als in Australien lebenden Übenden bedeutet jede Rückkehr von einem Lernaufenthalt in Hongkong, dass ich wieder in meiner eigenen Trainingsumgebung in Sydney stehe, frühmorgens wiederhole, beobachte und korrigiere. Die heutigen Fotos zeigen keine öffentliche Vorführung, sondern wirkliche Augenblicke meines selbstständigen Weiterübens nach dem Unterricht.

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.

Vom einzelnen Schwert zur Koordination des ganzen Körpers

Durch langjähriges Üben von Taijiquan, Xingyiquan, Standtraining und unterschiedlichen Taiji-Schwertformen habe ich eigene körperliche Trainingsgewohnheiten entwickelt. Beim Fausttraining achte ich auf den Halt der Füße, die Drehung von Taille und Hüfte und die Koordination des ganzen Körpers; beim Schwert gilt dasselbe. Das Schwert liegt zwar in der Hand, doch darf nicht nur der Arm arbeiten. Gewichtsverlagerung über den Füßen, Zusammenspiel von Knie und Hüfte, Drehung von Taille und Rumpf sowie Spannung und Entspannung von Schulter, Ellbogen und Handgelenk beeinflussen unmittelbar Richtung und Qualität der Klingenbewegung.

In „Das wahre Wesen von Xingyi und Taiji in Faust, Schwert und Speer durch Übung erschließen“ erörterte ich anhand meiner langjährigen Praxis in Xingyiquan, Taijiquan und traditionellen Waffen die Verbindungen zwischen unterschiedlichen Kampfkunstübungen und die Frage, wie sich Körperstruktur und Bewegungsanforderungen von Faust, Schwert und Speer durch tatsächliches Üben verstehen lassen.

Das wahre Wesen von Xingyi und Taiji in Faust, Schwert und Speer durch Übung erschließen

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

Das Langquastenschwert stellt eine zusätzliche besondere Anforderung: Die Quaste muss auch bei fortlaufender Bewegung einer sinnvollen Bahn folgen. Bei einem gewöhnlichen Taiji-Schwert erzeugt eine kurze Quaste selbst bei Richtungswechseln der Klinge meist keinen großen Bewegungsraum. Eine lange Quaste dagegen schwingt je nach Geschwindigkeit, Drehradius und Richtungsänderung deutlich. Die heutigen Fotos zeigen sie nach oben aufgerichtet, herabhängend oder seitlich ausgestreckt und halten damit ihre Gestalt in verschiedenen Bewegungspositionen fest.

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.

Beim Üben achte ich besonders auf zwei Dinge. Erstens darf die Schwerthand aus Sorge vor einem Verfangen der Quaste nicht steif werden. Zweitens darf ich die ursprüngliche Schwertfigur nicht zerstören, nur um die Quaste absichtlich herumzuschleudern. Die lange Quaste soll sich aus der Bewegung von Klinge und Körper natürlich entfalten, nicht selbst die ganze Form bestimmen. Das Zusammenspiel von Hüft- und Taillendrehung, entspannten Schultern und kontrolliertem Handgelenk muss ich bei jeder Drehung, jedem Heben und Zurücknehmen des Schwertes erneut finden.

Früher schrieb ich auch „Taiji-Doppelschwerter“ und schilderte, wie ich auf der Grundlage jahrelangen Trainings mit einem Schwert, Taijiquan, Qigong und Standübungen nach und nach meine Doppelschwertpraxis entwickelte. Bei zwei Schwertern müssen beide Hände gleichzeitig unterschiedliche Bewegungsbahnen ausführen und zwischen Koordination und Eigenständigkeit ein Gleichgewicht finden. Beim Langquastenschwert muss die Schwerthand die Bewegungsbeziehung zwischen Klinge und Quaste berücksichtigen. Die Anforderungen sind verschieden, doch beide Übungsformen helfen mir, meine Körperbewegungen genauer zu beobachten.

Taiji-Doppelschwerter

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

Heute verwendete ich ein einzelnes Langquastenschwert. Ich versuchte weder absichtlich besonders viele Bewegungen auszuführen noch hielt ich die Schwertfiguren für die Kamera in wenigen festen Posen an. Die fünf fotografierten Augenblicke zeigen Heben, tiefe Haltung, Bogenstand, Drehung und Strecken nach vorn. Nach dem Training kann ich anhand dieser Bilder meine Körperhaltung erneut prüfen: Bei welcher Bewegung waren Vorder- und Hinterbein besser gestreckt? Wo hob ich die Schulter zu hoch? Wann entfaltete sich die Quaste? In welcher Haltung war die Richtung von Klinge und Körper am klarsten aufeinander abgestimmt? So wurde die Fotografie Teil meiner Trainingsaufzeichnungen.

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.

Das Schwert zieht durch die Welt, das Morgenrot bleibt

Über die Jahre ließ ich mich an verschiedenen Orten beim Schwerttraining fotografieren. Sydneys Küste, andere australische Küsten, Norwegens Berge und Flüsse, die kanadischen Rocky Mountains und Stadtparks in Hongkong wurden alle zu Orten meines Faust- und Schwerttrainings. Temperatur, Wind, Gelände und Landschaft unterscheiden sich, doch überall, wo genügend Bewegungsraum vorhanden ist, kann ich meine vertrauten Faust- und Schwertformen üben.

Im Juli 2026 stellte ich unter dem Titel „Licht und Schatten als Begleiter – mit dem Schwert durch Australien“ eine fotografische Dokumentation meines morgendlichen Schwerttrainings an der Küste während einer Australienreise zusammen. Von der ersten Dämmerung bis zum Sonnenaufgang zeigen diese Aufnahmen Doppelschwerter, Küste, Felsen sowie Licht und Schatten. Schwerttraining auf Reisen unterscheidet sich vom morgendlichen Üben an einem festen Ort: An jedem neuen Platz muss ich mich wieder an Boden, Windrichtung und Umgebung gewöhnen.

Licht und Schatten als Begleiter – mit dem Schwert durch Australien

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

Bereits 2025 schrieb ich „Ein Schwertkämpfer geht ins Morgenrot“ und hielt fest, wie ich mit dem Schwert in der Hand in die Morgenröte trat. Schwert und Morgenrot waren schon damals wiederkehrende Bilder meines Trainingsalltags. Wenn ich heute diese Worte erneut lese und die aktuellen Fotos betrachte, erkenne ich deutlich die Verbindungen zwischen verschiedenen Daten, Schwertbewegungen und Übungsphasen.

Ein Schwertkämpfer geht ins Morgenrot

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

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.

Ein weiterer Beitrag, „Ein Schwert spaltet den Himmel, das Morgenrot erscheint“, dokumentierte fotografisch mein Schwerttraining im Morgenrot am Meer und hob das Verhältnis zwischen Schwertfiguren und dem Licht und Schatten des frühen Morgens hervor. Für mich sind diese Artikel sowohl literarische Aufzeichnungen als auch ein persönliches Archiv meines Kampfkunstlebens mit konkreten Zeitangaben und Fotografien.

Ein Schwert spaltet den Himmel, das Morgenrot erscheint

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

Diese Werke halten Übungserfahrungen aus unterschiedlichen Zeiten fest. Das heutige Langquastenschwert trägt noch eine weitere Bedeutung: Es steht in unmittelbarer Verbindung mit dem Unterricht durch Chen Lue Anfang dieses Monats in Hongkong. Zwischen Hongkong und meinem morgendlichen Üben in Sydney liegen Tausende Kilometer, doch das Schwert in meiner Hand verbindet beide Orte. Bei jedem Heben, jeder Drehung und jeder Führung der Quaste denke ich erneut über die Bewegungsdetails nach, auf die mein älterer Mitschüler mich persönlich hingewiesen hat.

Ein Schwert im Morgenrot – Spuren der Jahre

Das Morgenrot war heute besonders eindrucksvoll. Goldrote Wolken breiteten sich vom östlichen Horizont in alle Richtungen aus, und das Wasser färbte sich golden. Als die Sonne dem Horizont näherkam, drang Licht zwischen den Wolken hindurch und beleuchtete die ferne Meeresoberfläche und die Felsen am Ufer. In gelber Jacke und roter Mütze stand ich in diesem weiten Morgenlicht. Mein langes Schwert zog immer wieder Linien durch den Himmel, und die dunkle Quaste stieg und fiel mit den Bewegungen.

Ich mag solche Morgenstunden. Es gibt weder Publikum noch Applaus noch eine Aufführung, die ich absolvieren muss. Bin ich mit meiner Ausführung zufrieden, kann ich die Form noch einige Male wiederholen; entdecke ich eine unkoordinierte

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.

Bewegung, kann ich anhalten und sie korrigieren. Seewind, Morgenlicht und das Gras unter meinen Füßen bilden die natürlichste Trainingsumgebung. Ich zeige niemandem meine Schwertkunst, sondern nutze die Zeit, die mir jeden Morgen gehört, um eine Tätigkeit fortzusetzen, der ich mich seit vielen Jahren widme.

Im Lauf der Jahre habe ich viele Erlebnisse aus meinem Training aufgeschrieben und sie nach und nach zu langfristig bewahrbaren Kampfkunstaufzeichnungen geordnet. Jeder Artikel hat sein eigenes Datum, seinen Ort und seinen konkreten Gegenstand. Einige dokumentieren die Überlieferung zwischen Lehrern und Schülern, andere das Körpertraining, wieder andere Schwertübungen auf Reisen. Manche verbinden, wie heute, eine gewöhnliche Morgenübung mit einem außergewöhnlichen Himmelslicht, das gerade in diesem Augenblick erschien.

In „Kung Fu ist Leben“ hielt ich fest, welche Lebensweise aus jahrelangem kontinuierlichem Üben entstanden ist. Für mich beschränkt sich Kung Fu längst nicht mehr auf den Unterrichtsraum oder eine bestimmte Faust- oder Schwertform; es ist in meine tägliche Zeiteinteilung, meine Körpergewohnheiten und persönlichen Erfahrungen eingegangen. Morgens ans Meer zu gehen und das Schwert zu üben, gehört zu seinen gewöhnlichsten und beständigsten Bestandteilen.

Kung Fu ist Leben

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

Die fünf heutigen Fotografien entstanden zwischen 06:15:50 und 06:17:31 Uhr, also innerhalb einer Minute und einundvierzig Sekunden. Gemessen an einem langen Menschenleben ist dies nur ein flüchtiger Augenblick. Dennoch hat die Kamera darin fünf Bewegungen bewahrt: seitliches Wenden, Schwertheben, Bogenstand, tiefe Haltung und das hohe Aufrichten der langen Quaste. Jedes Foto besitzt ein eindeutiges Datum, eine Uhrzeit und geografische Koordinaten, sodass sich diese kurzen Momente auch viele Jahre später wieder zuordnen lassen.

Ich kann das heutige Morgenrot nicht für immer am Himmel halten und auch nicht jede Schwertbewegung in ihrer ursprünglichen Form festhalten. Aber mit Fotografien

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.

und Worten kann ich bewahren, was an jenem Morgen tatsächlich geschah. Vielleicht sehe ich, wenn ich diese Bilder in einigen Jahren wieder betrachte, zunächst den goldroten Himmel und bemerke dann den Menschen in der gelben Jacke mit dem Langquastenschwert: mich selbst.

Die Küste bleibt, doch das Morgenrot ist von Jahr zu Jahr anders. Auch das Schwert in meiner Hand hat sich mit meinen Lernerfahrungen verändert: vom gewöhnlichen Taiji-Schwert über die Doppelschwerter bis zum heutigen Yang-Stil-Taiji-Langquastenschwert. Jede Lernphase fügt meinen bisherigen körperlichen Erfahrungen etwas Neues hinzu.

Am Morgen des 22. Oktober 2026 war der Himmel an Sydneys Küste voller Morgenrot. Ich stand mit dem Schwert in der Hand da, während seine lange Quaste im Wind flog.

So blieb das Training dieses Morgens in meinen Fotografien und Worten erhalten.

Anhang: Verwandte Werke und Literaturhinweise

1. Das Erbe der chinesischen Schwertkunst

Dokumentiert die persönlichen Erfahrungen des Autors mit der Weitergabe des Taiji-Schwertes von 2024 bis 2026, darunter Chen- und Wu-Stil-Taiji-Schwert, beidhändig geführtes Chen-Schwert und das Yang-Stil-Langquastenschwert, das ihm sein älterer Mitschüler Chen Lue vermittelte; enthält außerdem Informationen über Personen der Überlieferungslinie, Schwerttraditionen und Bildmaterial.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2. Das wahre Wesen von Xingyi und Taiji in Faust, Schwert und Speer durch Übung erschließen

Erörtert anhand langjähriger persönlicher Erfahrung des Autors mit Xingyiquan, Taijiquan und traditionellen Waffen die körperlich-strukturellen Verbindungen

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.

zwischen Faust, Schwert und Speer sowie die durch praktische Übung gewonnenen Erkenntnisse.

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

3. Kung Fu ist Leben

Zeigt anhand langjähriger kontinuierlicher persönlicher Praxis, wie Kampfkunsttraining Teil des Alltags wird, und beschreibt das Verhältnis zwischen Übungsgewohnheiten und körperlicher Praxis.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4. Licht und Schatten als Begleiter – mit dem Schwert durch Australien

Fotografische Aufzeichnungen vom Schwerttraining während einer Reise entlang der australischen Küsten im Juli 2026, mit Doppelschwertern, Küstenlandschaften sowie Morgenlicht und Schatten.

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5. Taiji-Doppelschwerter

Dokumentiert die Entwicklung der Doppelschwertpraxis des Autors auf der Grundlage von Einzelschwerttraining, Taijiquan, Qigong und Standübungen, insbesondere die Koordination unterschiedlicher Bewegungsbahnen der linken und rechten Hand.

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

6. Ein einsames Schwert im Morgenrot

Dokumentiert das einsame morgendliche Faust- und Schwerttraining des Autors im August 2025 am Ramsgate Beach in Sydney, begleitet von Seewind und Morgenrot.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7. Ein Schwertkämpfer geht ins Morgenrot

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 النسخة الصينية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

Beschreibt, wie der Autor mit dem Schwert in der Hand in das frühe Morgenlicht tritt, und die Beziehung zwischen Schwerttraining am Meer, Morgenlicht und persönlichem Leben.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8. Ein Schwert spaltet den Himmel, das Morgenrot erscheint

Eine fotografische Arbeit über Taiji-Schwerttraining unter dem Morgenrot am Meer, die das Zusammenspiel von Schwertbewegungen, Himmelslicht und Schatten sichtbar macht.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

Author 作者: 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU | ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

[Artes Marciais Extremas] A espada de borla longa dança sob a aurora rubra

Autor: 巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU

Presidente da Academia Internacional Australiana de Qigong e Tai Chi

Investigador independente internacional / Herdeiro de tradições marciais / Projetista de sistemas estruturais multidisciplinares

22 de outubro de 2026 · Sydney, Austrália



Fotografia: 06:17:31. A espada erguida contra a aurora; a borla longa eleva-se, formando uma linha de movimento marcante com a lâmina inclinada.

Resumo

Na madrugada de 22 de outubro de 2026, pratiquei a espada de borla longa do Taiji da escola Yang junto ao litoral próximo do aeroporto de Sydney, sob uma aurora que cobria todo o céu. Nuvens douradas e avermelhadas estendiam-se pelo firmamento; a ponta da espada subia e descia com os movimentos do corpo,

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.

enquanto a longa borla esvoaçava à luz da manhã. Esta série fotográfica, acompanhada de data, hora e coordenadas geográficas, regista a minha prática depois de ter recebido, em Hong Kong, ensinamentos sobre esta espada do meu irmão mais velho de prática marcial Chen Lue. Com base em anos de treino matinal junto ao mar, na prática da espada de Taiji e nas experiências de transmissão das artes marciais, este artigo descreve a coordenação corporal, os princípios de controlo da borla e aquilo que vi e senti ao contemplar, sozinho, o céu e a terra iluminados pela aurora.

O céu coberto pela aurora, uma espada solitária junto ao mar

Na madrugada de 22 de outubro de 2026, voltei à costa de Sydney. Pouco depois das seis horas, grandes extensões de nuvens douradas e vermelhas já cobriam o céu a leste. Ao longe, camadas sucessivas de nuvens misturavam tons alaranjados, amarelo-dourados, vermelho-ouro e azul-acinzentados, como se todo o céu estivesse em chamas. O mar refletia a claridade celeste num dourado acolhedor. Rochas repousavam silenciosamente entre a relva e a água; ao longe distinguiam-se vagamente as instalações aeroportuárias e as silhuetas das gruas do porto. A cidade começava a despertar, enquanto eu permanecia na margem, com uma espada de borla longa na mão, pronto para iniciar o treino matinal de mais um dia.

O local situa-se na zona de Mascot, em Sydney, Nova Gales do Sul, Austrália, perto da General Holmes Drive. As fotografias registam coordenadas aproximadas de 33,94873° de latitude sul e 151,16867° de longitude leste, com a câmara apontada cerca de 81° a norte de leste. Do outro lado da água, avistam-se instalações industriais e edifícios próximos do aeroporto. Não há aqui florestas montanhosas frequentadas pelos espadachins da Antiguidade, nem pavilhões ou torres tradicionais: apenas a costa de uma cidade moderna, rochas, relva e céu. Contudo, quando me coloco com a espada sob a aurora, tudo à minha volta parece diferente do habitual. Pode praticar-se com uma espada longa em qualquer lugar. Montanhas, rios, lagos e mares constituem apenas o cenário; o que realmente determina a

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.

experiência são o corpo, o espírito e o estado de espírito presente de quem segura a espada.

Praticar artes marciais junto ao mar em Sydney tornou-se um hábito de vida ao longo de muitos anos. Comecei com a postura de cavaleiro, o Taijiquan e o Xingyiquan; mais tarde acrescentei gradualmente a espada de Taiji, as duas espadas e outras formas de treino corporal. Em muitas manhãs, já estava junto ao mar antes de nascer o dia. No inverno há ventos frios; no verão, a humidade do ar marítimo; nos dias de chuva, a água bate-me no rosto. Ocasionalmente surge uma aurora tão magnífica como a de hoje. A costa permanece no mesmo lugar todos os dias, mas o céu nunca apresenta exatamente a mesma aparência. Para quem treina durante anos no mesmo sítio, estas mudanças tornam-se especialmente evidentes.

Em agosto de 2025 escrevi «Uma espada solitária ao romper da aurora», sobre o momento em que, depois de praticar boxe e espada na costa de Ramsgate, em Sydney, fiquei sozinho perante o mar e o céu matinais. O texto retratava o instante em que, antes de o dia clarear completamente, uma pessoa permanecia acompanhada apenas pela espada, pela brisa marítima e pela aurora.

«Uma espada solitária ao romper da aurora»
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

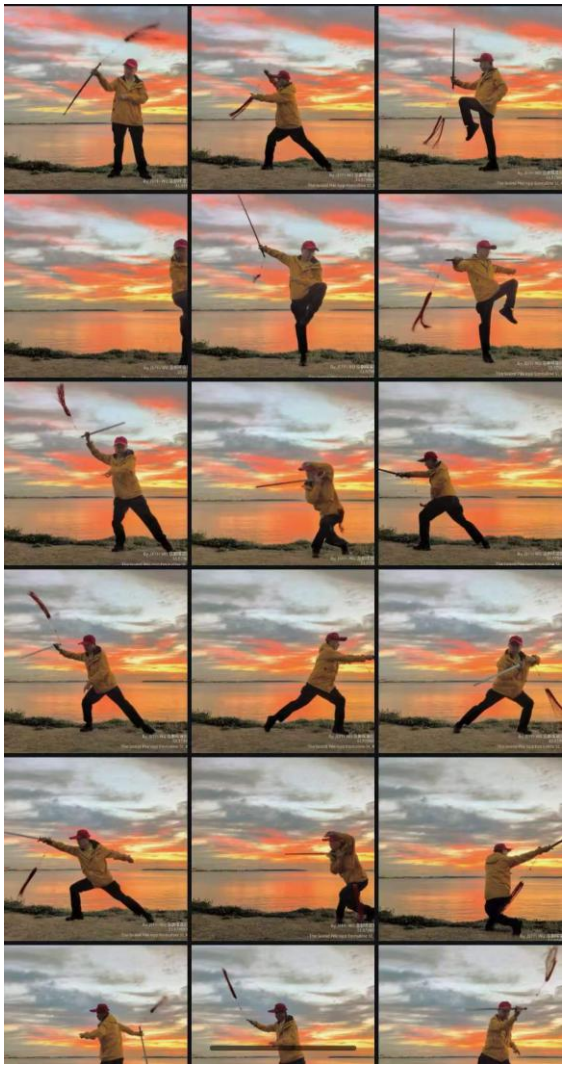
Hoje, mais de um ano depois, continuo na costa de Sydney, mas seguro uma espada de borla longa da escola Yang que foi orientada pessoalmente pelo meu irmão mais velho de prática marcial. O tempo alterou as técnicas de espada que pratico e acrescentou um novo registo a estes anos de treino matinal ininterrupto.

A borla longa esvoaça, a espada acompanha a rotação do corpo

Hoje utilizo uma espada de borla longa. Em comparação com uma espada de Taiji de borla curta comum, a borla longa apresenta atrasos, oscilações e variações de inércia muito mais pronunciados durante o movimento. A lâmina pode já ter mudado de direção enquanto a borla ainda percorre a trajetória anterior; quando o punho

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.

para subitamente, a borla continua a esvoaçar. Durante o treino, não basta atender à posição da ponta da espada: é preciso observar também a direção e o espaço por onde a borla passa à volta do corpo.



Esta sequência de imagens regista diferentes movimentos da minha rotina de espada de borla longa do Tai Chi de estilo Yang sob a aurora. Posturas em arco, equilíbrios sobre uma perna, rotações e posições baixas sucedem-se enquanto transfiro o peso e a ponta da espada muda de direção. A borla sobe e desce, traçando diferentes trajetórias à medida que o punho roda. As imagens consecutivas mostram a ligação entre os passos, o movimento do corpo e a técnica da espada, bem como a extensão e o regresso da borla. São o registo da minha prática em Sydney depois de receber ensinamentos de Chen Lue em 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.

Às 06:15:50, uma fotografia registou um movimento em que me inclinava lateralmente para a frente. A perna dianteira estava fletida, a posterior estendida para trás, e o peso do corpo deslocava-se para a frente. A mão que segurava a espada encontrava-se perto da cintura, enquanto a outra se estendia para diante. Nesse instante, a borla longa situava-se atrás e abaixo do corpo. A postura fez-me sentir novamente a importância da coordenação entre os passos, a cintura e as ancas na espada de Taiji. A perna dianteira suporta o peso; a posterior dá apoio; a cintura e as ancas ligam os membros superiores e inferiores; e a direção da espada deve acompanhar a rotação do corpo. Se me concentrar apenas na espada, os pés perdem facilmente a coordenação; se procurar apenas aumentar a amplitude do passo, a espada e o corpo deixam de trabalhar em conjunto.



Fotografia: 06:17:18. Com o centro de gravidade mais baixo, a espada avança na diagonal e a borla vermelha pende diante do corpo; a passagem para uma postura baixa exige conciliar o apoio das pernas com a posição da extremidade da borla.

Às 06:16:06, de costas para a câmara, ergui a espada com a mão acima da cabeça. A lâmina prolongava-se para a direita, enquanto a borla se elevava para cima e para a esquerda, desenhando uma linha escura e curva no céu. Na fotografia, a borla parece suspensa no ar; na realidade, trata-se apenas de um instante de movimento

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.

rápido. A sua forma revela claramente o efeito da inércia após o movimento do punho e permite-me observar, numa imagem imóvel, pormenores difíceis de distinguir durante o treino.

Às 06:16:58, avancei num passo de arco amplo, estendendo para a frente a mão da espada, com a lâmina quase horizontal. A outra mão abriu-se para trás, formando uma postura em que a frente e a retaguarda se correspondem. A borla vermelha pendia então para baixo, perto do solo. A extensão do corpo era grande, e a distância entre as pernas aumentara visivelmente. Este movimento exprime de modo especial os hábitos de apoio das pernas que desenvolvi após muitos anos de Taijiquan, Xingyiquan e treino de posturas: primeiro estabilizo os pés e depois completo a técnica da espada pela coordenação entre cintura, ancas e tronco, em vez de simplesmente empurrar a lâmina para a frente com o braço.



Fotografia: 06:16:58. Num amplo passo de arco, a espada estende-se para diante, as mãos abrem-se em sentidos opostos e a borla vermelha pende; a direção da lâmina corresponde à orientação do corpo.

Às 06:17:18, baixei o centro de gravidade e recolhi o corpo para a frente e para baixo. A mão da espada estendia-se obliquamente para diante, com a ponta

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.

elevada e a borla vermelha suspensa diante do corpo. Esta postura baixa contrasta nitidamente com o amplo passo de arco anterior, exigindo que as pernas transfiram o peso entre alturas diferentes. Com a espada de borla longa, ao baixar o centro de gravidade é também indispensável cuidar da posição da borla, evitando que se enrede desnecessariamente no corpo, nas pernas ou no chão.



Fotografia: 06:15:50. Passo de arco lateral, espada junto à cintura e outra mão estendida para a frente; o corpo muda de direção apoiando-se nas pernas dianteira e posterior.

Às 06:17:31, estava de frente, de pé, com a espada erguida na mão direita. A lâmina inclinava-se para a esquerda e a borla longa elevava-se no ar. Na imagem, a borla está quase vertical contra o céu, formando um ângulo acentuado com a lâmina abaixo. Atrás de mim, o sol nascia entre vastas nuvens alaranjadas e douradas; a aurora delineava nitidamente a figura, a espada e a borla. É uma das cinco fotografias de hoje de que mais gosto. O céu ocupa a maior parte da imagem, e a borla ergue-se como se procurasse tocar as nuvens luminosas.

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.



Fotografia: 06:16:06. Com as costas voltadas para a luz da manhã, a espada é erguida e a borla sobe no ar, mostrando a continuação do movimento da sua extremidade após a rotação do punho.

Nesse dia pratiquei uma sequência completa de espada de borla longa; não me limitei a posar para algumas fotografias. Durante a execução contínua, alternavam-se passos de arco e passos vazios, com rotações, mudanças de apoio e movimentos baixos. O corpo precisava de ajustar prontamente o centro de gravidade à trajetória da espada. Quando a espada avançava numa estocada, o olhar seguia a ponta; entre os movimentos de elevação, enganche, corte e toque, mudava o percurso da lâmina, e a borla era projetada e recolhida. A extremidade da borla chega frequentemente uma fração de tempo depois da lâmina; se se rodar bruscamente apenas o pulso, é fácil desordená-la. Procuro iniciar o movimento pela cintura e pelas ancas, transmitindo-o depois pelos ombros, cotovelos e pulsos até ao punho da espada, sem sacudir deliberadamente a borla nem deixar que ela conduza a espada.

Nos movimentos baixos e nas rotações mais amplas, presto especial atenção ao apoio dos pés e às mudanças de altura. Dar um passo grande não significa necessariamente ter um centro de gravidade estável; se o pulso ficar rígido quando

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.

a ponta da espada regressa, a borla deixa de girar com fluidez. São pormenores que preciso de examinar repetidamente ao longo de toda a sequência. A brisa matinal da costa atravessava as mangas; ao longe, aviões descolavam e aterravam no aeroporto, e a aurora refletia-se na água. Completei toda a sequência ao ritmo da minha respiração e dos meus movimentos. Não havia espectadores à minha frente: apenas a borla vermelha que subia e descia com a espada e a luz do céu em permanente transformação.

A transmissão da espada em Hong Kong e a continuação do treino junto ao mar

Esta espada de borla longa faz-me recordar uma experiência recente em Hong Kong. No início de outubro de 2026, reuni-me ali com o mestre Lam Man Fai, a minha irmã mais velha de prática marcial Zhang Huixian, o meu irmão mais velho de prática marcial Chen Lue e outros veteranos das artes marciais. Chen Lue, atualmente com 81 anos, é um discípulo destacado de Zhang Zhanming e pratica há muito várias artes marciais e técnicas tradicionais de espada. De 4 a 6 de outubro, na zona de Kai Tak, em Hong Kong, ensinou-me durante três dias consecutivos a espada de borla longa do Taiji da escola Yang, corrigindo cada movimento em pormenor.

Eu já tinha praticado uma espada de Taiji com uma borla de cerca de 80 centímetros, mas desta vez a borla media aproximadamente 105 centímetros. À primeira vista, a diferença parece residir apenas no comprimento; na prática, porém, a diferença de inércia é muito percetível. Quanto mais comprida é a borla, maior é a distância que a sua extremidade percorre depois de o punho mudar de direção. Ao rodar o corpo, virar o pulso, erguer ou recolher a espada, qualquer falta de coordenação pode afastar a borla da trajetória prevista.

Chen Lue ensinou-me especialmente a controlar a borla, a conduzir a lâmina através da cintura e das ancas e a manter os ombros descontraídos ao erguer a

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.

espada e rodar o corpo. Depois de muitos anos a praticar espada, sei que compreender uma instrução e conseguir executá-la são duas coisas diferentes. Quando ele me corrigia pessoalmente, podia ajustar de imediato a direção do punho, o ângulo do pulso e a posição do corpo. De regresso a Sydney, a praticar sozinho, tenho de reviver repetidamente essas orientações através da memória corporal, integrando-as gradualmente nos meus movimentos.

Em «A linhagem da espada chinesa», já relatei as experiências de transmissão da espada de Taiji que recebi pessoalmente entre 2024 e 2026: as espadas de Taiji das escolas Chen e Wu ensinadas diretamente pelo mestre Shan Ying, a espada Chen de duas mãos ensinada pelo mestre Lam Man Fai e a espada de borla longa da escola Yang transmitida por Chen Lue durante três dias consecutivos em Kai Tak, Hong Kong. A obra reúne também informações sobre a transmissão de técnicas de espada entre os discípulos de Zhang Zhanming, histórias pessoais, fotografias e registos audiovisuais. O treino desta manhã junto ao mar é a continuação natural desse percurso de aprendizagem.

«A linhagem da espada chinesa»
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

O tempo de que mestres e irmãos mais velhos de prática marcial dispõem para ensinar pessoalmente é inevitavelmente limitado. Para mim, que vivo na Austrália, cada viagem de aprendizagem a Hong Kong é seguida pelo regresso ao meu próprio ambiente de treino em Sydney, onde pratico, observo e corrijo repetidamente os movimentos nas primeiras horas do dia. As fotografias de hoje não registam uma apresentação pública, mas momentos reais da minha prática individual após ter recebido os ensinamentos.

De uma espada à coordenação de todo o corpo

Há muitos anos que pratico Taijiquan, Xingyiquan, posturas estáticas e diferentes modalidades de espada de Taiji, desenvolvendo gradualmente hábitos próprios 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.

treino corporal. Ao praticar as formas de mãos vazias, valorizo o apoio dos pés, a rotação da cintura e das ancas e a coordenação global do corpo; com a espada, faço o mesmo. Embora a espada esteja na mão, não deve ser apenas o braço a mover-se. As alterações do centro de gravidade nos pés, a coordenação entre joelhos e ancas, a rotação da cintura e do tronco e a alternância entre descontração e firmeza nos ombros, cotovelos e pulsos influenciam diretamente a direção e a qualidade do movimento da lâmina.

Em «Compreender a verdadeira essência do Xingyi, do Taiji e das técnicas de punho, espada e lança através da prática», abordei, a partir de muitos anos de treino de Xingyiquan, Taijiquan e armas tradicionais, as relações entre diferentes métodos marciais e a forma de compreender, pela prática, a estrutura corporal e os princípios de movimento do punho, da espada e da lança.

«Compreender a verdadeira essência do Xingyi, do Taiji e das técnicas de punho, espada e lança através da prática» https://nla.gov.au/nla.obj-4248229812

A espada de borla longa acrescenta uma exigência particular: durante o movimento contínuo, a borla deve manter uma trajetória adequada. Numa espada de Taiji comum, mesmo que a lâmina mude de direção, a borla curta geralmente não percorre uma área muito ampla. Com a borla longa, é diferente: a velocidade, o raio de rotação e as mudanças de direção produzem oscilações pronunciadas. As fotografias de hoje, que mostram a borla elevada, pendente ou estendida lateralmente, registam precisamente as suas formas em diferentes posições de movimento.

Durante a prática, concentro-me sobretudo em dois aspetos. Primeiro, a mão que segura a espada não deve ficar rígida por receio de que a borla se enrede. Segundo, não devo alterar a técnica original apenas para fazer a borla esvoaçar deliberadamente. A borla deve abrir-se naturalmente com os movimentos da lâmina e do corpo; não pode passar a comandar toda a sequência. A relação entre rotação

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.

da cintura e das ancas, descontração dos ombros e controlo do pulso exige coordenação que se procura a cada rotação, elevação e recolha da espada.

Anteriormente, escrevi também «Duas espadas de Taiji», relatando como desenvolvi gradualmente a prática com duas espadas a partir de anos de treino com uma espada, Taijiquan, qigong e posturas estáticas. As duas espadas exigem que as mãos esquerda e direita percorram simultaneamente trajetórias diferentes, encontrando equilíbrio entre coordenação e independência; a espada de borla longa exige que a mão da espada considere a relação dinâmica entre a lâmina e a borla. As exigências específicas são distintas, mas ambas as práticas permitem-me observar os meus movimentos corporais com maior atenção.

«Duas espadas de Taiji»
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=698971

Hoje utilizei uma única espada de borla longa. Não procurei deliberadamente aumentar o número de movimentos nem fixei as técnicas em determinadas poses para as fotografias. Os cinco instantes captados pela câmara incluem elevações, posturas baixas, passos de arco, rotações e extensões para a frente. As imagens permitem-me rever a minha postura depois do treino: em que movimento as pernas se estendem mais completamente, em qual o ombro se ergue demasiado, em qual a borla já se abriu e em qual a relação direcional entre a lâmina e o corpo se apresenta com maior nitidez. A fotografia tornou-se, assim, parte dos meus registos de treino.

A espada percorre o mundo, a aurora permanece

Ao longo dos anos, fotografei-me a praticar espada em diferentes lugares. A costa de Sydney, outras praias australianas, as montanhas e paisagens da Noruega, as Montanhas Rochosas canadianas e os parques urbanos de Hong Kong foram cenários dos meus treinos de punho e espada. A temperatura, a intensidade do vento, o terreno e a paisagem variam de lugar para lugar; contudo, sempre que

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.

encontro espaço adequado, posso praticar os movimentos de punho e espada que conheço.

Em julho de 2026, reuni sob o título «Acompanhado pela luz e pela sombra, a espada atravessa a Austrália» uma série de fotografias dos meus treinos matinais junto à costa durante viagens pela Austrália. Do primeiro clarão até ao nascer do sol, essas imagens registaram as relações entre duas espadas, litoral, rochedos, luz e sombra. Treinar durante uma viagem é diferente de praticar todas as manhãs num local fixo: em cada destino é necessário adaptar-me novamente ao solo, à direção do vento e ao ambiente circundante.

«Acompanhado pela luz e pela sombra, a espada atravessa a Austrália»
https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

Já em 2025 escrevi «O espadachim caminha pela aurora», sobre a experiência de entrar com uma espada na luz do amanhecer. Nessa época, a espada e a aurora já eram imagens recorrentes no meu treino matinal. Ao reler hoje essas palavras e olhar as fotografias à minha frente, consigo ver claramente as ligações entre diferentes datas, técnicas de espada e etapas da prática.

«O espadachim caminha pela aurora»
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

Outro texto, «Uma espada rasga o céu e revela a aurora», reúne fotografias da minha prática de espada sob a aurora junto ao mar, destacando a relação entre os movimentos e a luz da manhã. Para mim, estes artigos são simultaneamente registos literários e arquivos pessoais da minha vida marcial, acompanhados de horários e materiais fotográficos específicos.

«Uma espada rasga o céu e revela a aurora»
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

Estas obras documentam experiências de treino em momentos diferentes. A espada de borla longa de hoje acrescenta um novo significado: está diretamente ligada às lições que recebi de Chen Lue em Hong Kong no início deste mês. A transmissão em Hong Kong e o treino matinal em Sydney estão separados por milhares de quilómetros, mas unem-se através desta espada que seguro. Cada vez que a ergo, rodo o corpo ou controlo a borla, volto a sentir os pormenores dos movimentos que ele me indicou pessoalmente.

Uma espada sob a aurora, vestígios deixados pelo tempo

A aurora desta manhã foi particularmente magnífica. Nuvens douradas e avermelhadas espalharam-se do horizonte oriental em todas as direções, tingindo também a água de ouro. Quando o sol se aproximou da linha do horizonte, os raios atravessaram as nuvens e iluminaram o mar distante e as rochas da margem. Com um casaco amarelo e um boné vermelho, estava no meio daquela vasta luz matinal. A espada longa riscava de tempos a tempos o céu, e a borla escura subia e descia com os movimentos.

Gosto destas manhãs. Não há público, aplausos nem obrigação de concluir uma apresentação. Quando estou satisfeito com a execução, posso repeti-la mais algumas vezes; quando descubro falta de coordenação, posso parar e ajustar os movimentos. A brisa marítima, a luz da manhã e a relva sob os meus pés constituem o ambiente de treino mais natural. Mais do que mostrar a alguém a minha técnica de espada, aproveito o tempo que me pertence todas as manhãs para continuar algo a que me dedico há muitos anos.

Ao longo destes anos, transformei muitas experiências de treino em artigos e fui organizando-os como registos marciais destinados a uma conservação duradoura. Cada artigo tem a sua data, o seu local e um conteúdo específico. Alguns documentam linhagens de transmissão; outros, o treino corporal; outros ainda, a

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.

prática de espada durante viagens. Outros, como o de hoje, associam um treino matinal habitual à magnífica luz do céu que surgiu naquele momento.

Em «O kung fu é a própria vida», registei o modo de vida formado ao longo de muitos anos de prática constante. Para mim, o kung fu há muito deixou de estar limitado à sala de aula ou a uma determinada sequência de punho e espada; integrou-se na organização do meu tempo quotidiano, nos hábitos do corpo e nas experiências pessoais. Ir à costa praticar espada de manhã cedo é uma das suas expressões mais comuns e duradouras.

«O kung fu é a própria vida» https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

As cinco fotografias de hoje foram tiradas entre as 06:15:50 e as 06:17:31, com um intervalo total de um minuto e quarenta e um segundos. Perante a extensão de uma vida, é apenas um breve instante. Contudo, a câmara preservou cinco movimentos desse período: inclinar o corpo lateralmente, erguer a espada, executar um passo de arco, baixar a postura e elevar a borla longa. Cada imagem contém data, hora e coordenadas geográficas precisas, transformando esses instantes fugazes em registos que poderão voltar a ser identificados muitos anos depois.

Não posso fazer com que a aurora de hoje permaneça para sempre no céu, nem conservar cada movimento da espada na sua posição original. Mas, através da fotografia e da escrita, posso guardar o que realmente aconteceu nesta manhã. Quando voltar a folhear estes registos daqui a alguns anos, talvez a primeira coisa que veja continue a ser este céu dourado e vermelho; só depois repararei em mim próprio, de casaco amarelo, com uma espada de borla longa na mão.

A costa permanece; a aurora é diferente todos os anos. A espada nas minhas mãos também mudou com as experiências de aprendizagem: da espada comum de Taiji às duas espadas e, agora, à espada de borla longa do Taiji da escola Yang. Cada nova aprendizagem acrescenta elementos à experiência corporal que já possuía.

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.

Na madrugada de 22 de outubro de 2026, na costa de Sydney, a aurora cobria o céu. Permaneci de pé com a espada na mão, enquanto a borla longa esvoaçava ao vento.

Foi assim que o treino matinal deste dia ficou guardado nas minhas fotografias e nas minhas palavras.

Apêndice: obras e referências relacionadas

1. «A linhagem da espada chinesa»

Regista as experiências de transmissão da espada de Taiji recebidas pelo autor entre 2024 e 2026, incluindo as espadas de Taiji das escolas Chen e Wu, a espada Chen de duas mãos e a espada de borla longa da escola Yang ensinada por Chen Lue, reunindo ainda pessoas ligadas às linhagens, transmissões técnicas e materiais audiovisuais.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2. «Compreender a verdadeira essência do Xingyi, do Taiji e das técnicas de punho, espada e lança através da prática»

Com base na experiência pessoal do autor ao longo de muitos anos de Xingyiquan, Taijiquan e treino com armas tradicionais, discute as relações entre as estruturas corporais do punho, da espada e da lança e as perceções adquiridas na prática.

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

3. «O kung fu é a própria vida»

Através de muitos anos de treino constante, regista como a prática marcial se integrou no quotidiano e a relação entre hábitos de treino e experiência corporal.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4. «Acompanhado pela luz e pela sombra, a espada atravessa a Austrália»

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.

Reúne principalmente fotografias de prática de espada durante uma viagem pela costa australiana em julho de 2026, documentando duas espadas, paisagens marítimas e a luz do amanhecer.

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5. «Duas espadas de Taiji»

Relata como o autor desenvolveu a prática com duas espadas a partir do treino com uma espada, Taijiquan, qigong e posturas estáticas, dando especial atenção à coordenação entre trajetórias diferentes das mãos esquerda e direita.

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

6. «Uma espada solitária ao romper da aurora»

Regista a prática matinal solitária do autor na costa de Ramsgate, em Sydney, em agosto de 2025, quando treinou punho e espada entre a brisa marítima e a aurora.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7. «O espadachim caminha pela aurora»

Relata a experiência do autor de entrar com a espada na luz do amanhecer, mostrando as ligações entre a prática de espada junto ao mar, a claridade matinal e a vida pessoal.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8. «Uma espada rasga o céu e revela a aurora»

Centra-se em fotografias de espada de Taiji sob a aurora junto ao mar, documentando as imagens visuais formadas pelos movimentos da espada e pela luz e sombra do céu.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

[Предельное боевое искусство] Танец меча с длинной кистью в багряном свете зари

Автор: У Чаохуэй JEFFI CHAO HUI WU

Председатель Австралийской международной академии цигун и тайцзи

Независимый исследователь международного уровня / хранитель традиций боевых искусств / разработчик структурных систем в различных областях

22 октября 2026 года · Сидней, Австралия



Фото: 06:17:31. Меч поднят на фоне утренней зари; длинная кисть взлетает вверх, образуя выразительную линию движения с наклонным клинком.

Краткое содержание

Утром 22 октября 2026 года я упражнялся с мечом тайцзи стиля Ян с длинной кистью на побережье неподалёку от аэропорта Сиднея, под небом, охваченным зарёй. Золотисто-красные облака заполнили небосвод; клинок поднимался и опускался вслед за движениями тела, а длинная кисть развевалась в утреннем свете. Серия фотографий с датой, временем и географическими координатами запечатлела мои упражнения после того, как в Гонконге старший собрат Чэнь Люэ обучил меня обращению с таким мечом. Опираясь на многолетние утренние занятия у моря, практику меча тайцзи и опыт передачи боевых традиций, я рассказываю о

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.

координации тела, управлении длинной кистью и о том, что увидел и почувствовал, оставшись один на один с небом и зарёй.

Заря во всё небо, одинокий меч на берегу

Ранним утром 22 октября 2026 года я вновь приехал к морю в Сиднее. Вскоре после шести часов восточное небо уже было покрыто огромными полосами золотисто-красных облаков. Далёкие облачные слои громоздились друг над другом; оранжевые, золотисто-красные и серо-синие оттенки переплетались, словно пылал весь небосвод. Море отражало свет неба и отливало тёплым золотом. Прибрежные валуны неподвижно лежали среди травы у воды; вдали угадывались очертания аэропортовых сооружений и портовых кранов. Город начинал просыпаться, а я стоял на берегу с мечом с длинной кистью, готовясь к утренней тренировке.

Это район Маскот (Mascot) в Сиднее, штат Новый Южный Уэльс, Австралия, недалеко от General Holmes Drive. Координаты на фотографиях — приблизительно 33,94873° южной широты и 151,16867° восточной долготы; направление съёмки — около 81° к северу от востока. За водой видны промышленные сооружения и здания в окрестностях аэропорта. Здесь нет ни горных лесов, где бродили древние мечники, ни беседок с павильонами: лишь берег современного города, камни, трава и небо. Но когда я встаю с мечом под утренней зарёй, всё вокруг выглядит иначе. Упражняться с длинным мечом можно где угодно; горы, реки, озёра и моря — лишь окружение. Само ощущение работы с мечом определяется телом, духом и душевным состоянием человека, держащего его в данный момент.

Утренние занятия на берегу Сиднея уже много лет составляют часть моей жизни. Сначала это были стойка мабу, тайцзицюань и синъицюань; затем постепенно добавились меч тайцзи, парные мечи и другие виды физической подготовки. Во многие утра я уже стоял у моря, когда ещё не рассвело. Зимой здесь холодный ветер, летом — влажный морской воздух, в дождь — летящие в лицо капли; иногда случается и такая величественная заря, как сегодня. Берег остаётся на месте каждый день, но небо никогда не повторяется в точности. Для человека, годами тренирующегося в одном месте, эти перемены особенно заметны.

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 августе 2025 года я написал «Одинокий меч в лучах зари», запечатлев утро на сиднейском побережье Рамсгейт, когда после занятий кулачными формами и мечом остался один перед морем и небом. В той статье речь шла о времени, когда ещё не совсем рассвело, а рядом со мной были только меч, морской ветер и заря.

«Одинокий меч в лучах зари»

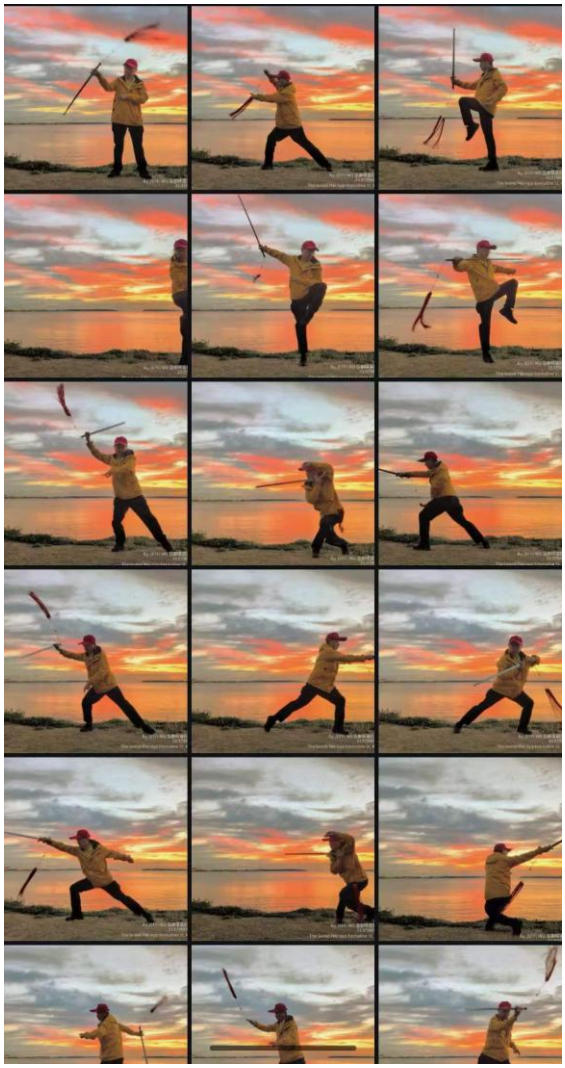
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

Сегодня, более года спустя, я по-прежнему стою на берегу Сиднея, но теперь в моей руке меч тайцзи стиля Ян с длинной кистью, владеть которым меня лично обучал старший собрат. Время изменило содержание моей практики и оставило новую запись о многолетних непрерывных утренних занятиях.

Взлёт длинной кисти, поворот меча вслед за телом

Сегодня я использовал меч с длинной кистью. По сравнению с обычным мечом тайцзи с короткой кистью, длинная кисть гораздо заметнее проявляет запаздывание, колебания и инерцию. Клинок уже меняет направление, а кисть ещё может двигаться по прежней траектории; рукоять резко останавливается, но кисть продолжает лететь. Во время занятий нужно следить не только за положением острия, но и за направлением и пространством, через которое кисть проходит вокруг 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.



Эта последовательность снимков запечатлела разные движения моего комплекса с мечом с длинной кистью в тайцзицюань стиля Ян на фоне утренней зари. Стойки лучника, равновесие на одной ноге, повороты и низкие положения сменяют друг друга; я переношу вес тела, а острие меча меняет направление. Длинная кисть то взлетает, то опускается, описывая разные траектории при вращении рукояти. Последовательные кадры позволяют увидеть связь работы корпуса, шагов и техники меча, а также раскрытие и возвращение кисти. Это запись моих занятий в Сиднее после обучения у Чэнь Люэ в Гонконге.

В 06:15:50 камера запечатлела движение, в котором я повернулся боком и подался вперёд. Передняя нога согнута в колене, задняя вытянута назад, центр тяжести смещается вперёд; рука с мечом находится возле поясницы, другая вытянута вперёд.

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.

Длинная кисть в этот момент расположена сзади и ниже корпуса. Эта поза снова напомнила мне, насколько важна в тайцзи координация стойки, поясницы и тазобедренной области. Передняя нога принимает вес, задняя обеспечивает опору, поясница и таз соединяют движения верхней и нижней частей тела, а направление меча должно меняться вместе с поворотом корпуса. Если думать лишь о мече в руке, легко утратить согласованность ног; если стремиться только к широкому шагу, клинок и тело перестают работать как единое целое.



Фото: 06:17:18. Центр тяжести опущен, меч направлен по диагонали, красная кисть свисает перед телом; переход в низкую стойку требует устойчивой опоры ног и контроля положения кисти.

В 06:16:06 я стоял спиной к камере и поднимал меч. Рука с мечом была выше головы, клинок простирался вправо, а длинная кисть взлетала влево и вверх, рисуя на небе изогнутую тёмную линию. На фотографии кажется, будто кисть застыла в воздухе, но в действительности это всего лишь мгновение быстрого движения. Её форма ясно показывает инерционный эффект после движения рукояти и позволяет мне рассмотреть на неподвижном снимке детали, которые трудно заметить во время тренировки.

В 06:16:58 я сделал широкий выпад вперёд в стойку гунбу. Рука с мечом вытянулась вперёд, клинок располагался почти горизонтально, другая рука раскрылась назад, образуя взаимно уравновешенную позу. Красная длинная кисть свисала почти до

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.

земли. Корпус был сильно вытянут, расстояние между передней и задней ногами заметно увеличилось. Это движение особенно ярко показывает привычку к устойчивой нижней опоре, сформированную многолетними занятиями тайцзицюань, синъицюань и стоячими упражнениями: сначала надёжно поставить ноги, затем выполнить приём мечом через согласованную работу поясницы, таза и туловища, а не просто вытолкнуть клинок вперёд рукой.



Фото: 06:16:58. Широкая стойка гунбу, меч вытянут вперёд, руки раскрыты в противоположные стороны, красная кисть свисает вниз; направление клинка согласовано с положением тела.

В 06:17:18 я опустил центр тяжести, собрал корпус вперёд и вниз и направил руку с мечом по диагонали вперёд; острие смотрело вверх, красная кисть висела перед телом. Эта низкая стойка резко контрастирует с предыдущим широким выпадом: ноги должны перенести вес между различными уровнями. При работе с длинной кистью, опуская центр тяжести, необходимо одновременно учитывать её положение, чтобы она без нужды не запуталась вокруг тела, ног или на земле.

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.



Фото: 06:15:50. Боковая стойка гунбу, меч у поясницы, другая рука вытянута вперёд; тело поворачивается, сохраняя переднюю и заднюю опору.

В 06:17:31 я стоял лицом к камере, высоко подняв длинный меч правой рукой. Клинок был направлен влево по диагонали, а длинная кисть взлетела вверх. На снимке она почти вертикально устремляется в небо, образуя заметный угол с расположенным ниже клинком. Позади восходит солнце, раскинулись обширные оранжево-золотые облака; заря отчётливо очерчивает фигуру человека, меч и кисть. Из сегодняшних пяти фотографий эта особенно мне нравится. Небо занимает большую часть кадра, кисть тянется ввысь, словно стремится коснуться облаков.



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.

Фото: 06:16:06. Поднимаю меч спиной к утреннему свету; длинная кисть взлетает в воздух, показывая продолжение её движения после поворота рукояти.

В то утро я исполнял полный комплекс с мечом с длинной кистью, а не принимал несколько поз ради фотографий. В непрерывном исполнении чередовались стойки гунбу и сюйбу, следовали повороты, переступания и низкие положения, и тело должно было своевременно переносить вес в соответствии с движением меча. Когда клинок устремлялся вперёд, взгляд следовал за остриём; между подхватами, зацепами, рубящими и точечными движениями менялась траектория клинка, а кисть выбрасывалась и возвращалась. Её конец часто запаздывал относительно клинка на полтакта. Если резко поворачивать только запястье, кисть легко сбивается. Я стараюсь сначала приводить тело в движение поясницей и тазом, затем передавать движение через плечо, локоть и запястье рукояти, не встряхивая кисть нарочито и не позволяя ей вести за собой меч.

В низких стойках и широких поворотах я особенно следил за распределением веса и подъёмами и опусканиями тела. Большой шаг ещё не означает устойчивого центра тяжести. Если при возвращении острия запястье напряжено, вращение кисти становится недостаточно плавным. Именно такие детали мне приходится вновь и вновь обдумывать во время исполнения всего комплекса. Утренний морской ветер шевелил рукава; вдали взлетали и садились самолёты; заря отражалась в воде. Я завершил весь комплекс в собственном ритме дыхания и движения. Передо мной не было зрителей — только красная кисть, взлетавшая и опускавшаяся вслед за мечом, и непрерывно меняющийся свет неба.

Обучение мечу в Гонконге, продолжение занятий на побережье

Этот меч с длинной кистью напоминает мне о недавних событиях в Гонконге. В начале октября 2026 года я встретился там с мастером Лам Ман Фаем, старшей сестрой по школе Чжан Хуэйсянь, старшим собратом Чэнь Люэ и другими старшими представителями мира боевых искусств. Чэнь Люэ в этом году исполнился 81 год; он выдающийся ученик Чжан Чжаньмина, много лет занимающийся различными традиционными боевыми искусствами и фехтованием. С 4 по 6 октября в районе

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.

Кайтак в Гонконге он три дня подряд обучал меня мечу тайцзи стиля Ян с длинной кистью и последовательно исправлял отдельные движения.

Раньше я уже занимался с мечом тайцзи, кисть которого была длиной около 80 сантиметров, но на этот раз её длина составляла приблизительно 105 сантиметров. На первый взгляд разница лишь в длине кисти, однако на практике отчётливо ощущается различие инерции. Чем длиннее кисть, тем больше расстояние, которое должен пройти её конец после изменения направления рукояти. При поворотах, вращениях запястья, поднятии и возвращении меча даже небольшая несогласованность может увести кисть с намеченной траектории.

Чэнь Люэ особенно объяснял мне, как управлять длинной кистью, как вести клинок движением поясницы и таза, как сохранять расслабленность плеч при поднятии меча и поворотах. За годы занятий я понял, что услышать объяснение и действительно выполнить движение — не одно и то же. Когда старший собрат исправлял меня лично, я мог сразу изменить направление рукояти, угол запястья и положение тела. Вернувшись в Сидней к самостоятельной практике, я должен был снова и снова осмыслять его наставления через телесную память и постепенно вводить их в собственные движения.

В работе «Наследие китайского меча» я уже описал личный опыт обучения мечу тайцзи в 2024–2026 годах: мечам тайцзи стилей Чэнь и У, которым меня непосредственно обучал мастер Шань Ин; двуручному мечу стиля Чэнь, переданному мастером Лам Ман Фаем; и мечу тайцзи стиля Ян с длинной кистью, которому Чэнь Люэ обучал меня три дня подряд в гонконгском Кайтаке. В работе также собраны сведения о передаче связанных с учениками Чжан Чжаньмина техник меча, воспоминания о людях, фотографии и видеозаписи. Сегодняшняя утренняя практика на берегу — естественное продолжение того обучения.

«Наследие китайского меча»

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

Время, когда учитель или старший собрат может обучать лично, неизбежно ограничено. Живя в Австралии, после каждой поездки на занятия в Гонконг я возвращаюсь в привычную обстановку тренировок в Сиднее, чтобы по утрам

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.

многократно повторять, наблюдать и исправлять движения. Сегодняшняя серия фотографий запечатлела не выступление, а подлинные моменты моей самостоятельной практики после получения наставлений.

От одного меча к согласованной работе всего тела

Многолетние занятия тайцзицюань, синъицюань, стойками и различными видами меча тайцзи постепенно сформировали мои привычки телесной подготовки. В кулачных формах я уделяю внимание опоре ног, вращению поясницы и таза, общей согласованности тела; в работе с мечом действует тот же принцип. Хотя меч находится в руке, двигаться не должна одна лишь рука. Перенос веса на ногах, согласование коленей и таза, повороты поясницы и корпуса, расслабление и напряжение плеч, локтей и запястий напрямую влияют на направление и качество движения клинка.

В работе «Постичь подлинную суть синъи и тайцзи в кулаке, мече и копье через практику» я, опираясь на длительный опыт занятий синъицюань, тайцзицюань и оружием, рассматривал связь различных методов боевой подготовки и то, как через реальную практику понять телесную структуру и технические принципы кулака, меча и копья.

«Постичь подлинную суть синъи и тайцзи в кулаке, мече и копье через практику»

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

Меч с длинной кистью добавляет особое требование: кисть должна сохранять разумную траекторию при непрерывном движении. Даже если направление обычного меча тайцзи меняется, короткая кисть обычно не охватывает большого пространства. С длинной кистью иначе: при изменении скорости, радиуса поворота и направления она заметно раскачивается. Её подъём, свисание и боковое раскрытие на сегодняшних снимках как раз запечатлели различные положения кисти при движениях.

Во время практики я особенно слежу за двумя вещами. Во-первых, рука с мечом не должна становиться жёсткой из страха, что кисть запутается. Во-вторых, нельзя разрушать исходную форму приёма ради намеренного размахивания кистью. Она должна естественно раскрываться вслед за движением клинка и тела, а не диктовать

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.

ход всего комплекса. Согласованность вращения поясницы и таза, расслабления плеч и контроля запястья приходится искать в каждом новом повороте, поднятии и возвращении меча.

Ранее я написал также «Парные мечи тайцзи», рассказав, как на основе многолетних занятий одиночным мечом, тайцзицюань, цигун и стойками постепенно развивал практику двух мечей. Парные мечи требуют, чтобы левая и правая руки одновременно двигались по разным траекториям, сохраняя баланс согласованности и независимости. Меч с длинной кистью требует от руки одновременного учёта движений клинка и кисти. Конкретные требования различны, но оба вида занятий позволяют мне внимательнее наблюдать собственные движения.

«Парные мечи тайцзи»

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

Сегодня я использовал один меч с длинной кистью. Я не стремился специально увеличить число движений и не задерживал приёмы в нескольких позах ради съёмки. Пять мгновений, запечатлённых камерой, включают поднятие меча, низкую стойку, выпад, поворот и движение вперёд. После тренировки снимки позволяют мне заново рассмотреть положение тела: где передняя и задняя ноги вытянуты полнее, где плечо поднято выше, где кисть уже раскрылась, а где особенно ясно видно соотношение направлений клинка и корпуса. Так фотография становится частью моего дневника тренировок.

Меч странствует по миру, заря остаётся

За многие годы я оставлял фотографии занятий мечом в разных местах. Побережье Сиднея, другие берега Австралии, горы и реки Норвегии, канадские Скалистые горы и городские парки Гонконга становились площадками для моих упражнений с кулачными формами и мечом. Температура, ветер, рельеф и пейзаж везде различаются, но если есть подходящее пространство, я могу выполнять знакомые движения.

В июле 2026 года под названием «Свет и тень — спутники меча в путешествии по Австралии» я собрал фотографии утренних занятий вдоль австралийского побережья во время поездки. Снимки от первых лучей рассвета до восхода солнца запечатлели

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.

отношения между парными мечами, морским берегом, скалами, светом и тенью. Практика в путешествии отличается от ежедневных занятий в постоянном месте: каждый раз приходится заново привыкать к грунту, направлению ветра и окружающей обстановке.

«Свет и тень — спутники меча в путешествии по Австралии»

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

Ещё в 2025 году я написал «Мечник идёт навстречу заре», описав, как выходил с мечом в утреннее сияние. Уже тогда меч и заря стали постоянно повторяющимся образом моей утренней жизни. Перечитывая эти строки сегодня и глядя на новые фотографии, я ясно вижу связь между разными датами, приёмами и этапами практики.

«Мечник идёт навстречу заре»

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

В другой статье, «Один меч рассекает небо — является заря», собраны мои фотографии занятий мечом под утренним небом на побережье с особым вниманием к взаимодействию движений и света. Для меня эти работы — одновременно литературные записи и личный архив жизни в боевых искусствах, снабжённый точным временем и фотографическими материалами.

«Один меч рассекает небо — является заря»

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

Эти работы фиксируют занятия в разные периоды. Сегодняшний меч с длинной кистью приобрёл ещё один смысл: он напрямую связан с наставлениями Чэнь Люэ, полученными в начале этого месяца в Гонконге. Между гонконгским обучением и сиднейскими утренними занятиями тысячи километров, но их соединяет меч в моей руке. Поднимая клинок, поворачиваясь и управляя кистью, я вновь вспоминаю детали, на которые старший собрат указывал лично.

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.

Один меч в лучах зари — следы прожитых лет

Сегодняшняя заря была необычайно величественна. Золотисто-красные облака расходились от восточного горизонта во все стороны, окрашивая воду золотом. Когда солнце приблизилось к линии горизонта, лучи пробились между облаками, осветив далёкое море и прибрежные камни. В жёлтой куртке и красной шапке я стоял посреди этого бескрайнего утреннего света. Длинный клинок то и дело рассекал небо, а тёмная кисть поднималась и опускалась вслед за движением.

Я люблю такие утра. Нет зрителей, аплодисментов и обязательного выступления. Если упражнение удаётся, можно повторить его ещё несколько раз; если движение кажется недостаточно согласованным, можно остановиться и поправить его. Морской ветер, утренний свет и трава под ногами образуют самую естественную среду для практики. Я не столько демонстрирую кому-то искусство меча, сколько использую принадлежащее мне каждое утро время, чтобы продолжать дело, которым занимаюсь уже много лет.

За эти годы многие впечатления от тренировок я превратил в статьи и постепенно упорядочил их как записи о боевых искусствах для длительного сохранения. У каждой статьи есть собственные дата, место и конкретное содержание. Одни посвящены передаче традиции, другие — телесной подготовке, третьи — практике меча в путешествиях, а некоторые, как сегодняшняя, соединяют обычную утреннюю тренировку с неожиданно величественным небом.

В статье «Кунг-фу — это жизнь» я рассказал об образе жизни, сложившемся благодаря многолетним непрерывным занятиям. Для меня кунг-фу давно уже не ограничивается уроками или определённым комплексом кулачных и мечевых движений. Оно стало частью распорядка дня, телесных привычек и личного опыта. Утренние занятия мечом у моря — одна из самых обыкновенных и вместе с тем самых постоянных его частей.

«Кунг-фу — это жизнь»

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

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.

Пять сегодняшних фотографий сделаны между 06:15:50 и 06:17:31 — за одну минуту и сорок одну секунду. Для долгой человеческой жизни это всего лишь краткий миг. Однако камера сохранила пять движений этого отрезка времени: поворот боком, поднятие меча, выпад, низкую стойку и высоко взлетевшую длинную кисть. У каждого снимка есть точные дата, время и географические координаты, благодаря чему эти краткие мгновения можно будет узнать вновь спустя много лет.

Я не могу навсегда удержать сегодняшнюю зарю в небе или сохранить каждое движение меча в первоначальном положении. Но с помощью фотографии и слова я могу оставить свидетельство о том, что действительно произошло этим утром. Если спустя годы я вновь открою эти страницы, возможно, прежде всего увижу то золотисто-красное небо и только затем замечу самого себя — в жёлтой куртке, с мечом с длинной кистью в руке.

Берег остаётся прежним, а заря каждый год иная. Меняется вместе с учёбой и меч в моей руке: от обычного меча тайцзи к парным мечам, затем к сегодняшнему мечу тайцзи стиля Ян с длинной кистью. Каждое новое обучение добавляет что-то к прежнему телесному опыту.

Утро 22 октября 2026 года. Сиднейское побережье. Всё небо залито зарёй. Я стою с мечом в руке, а длинная кисть взлетает навстречу ветру.

Так утренняя тренировка этого дня осталась в моих фотографиях и словах.

Приложение: связанные произведения и источники

1. «Наследие китайского меча»

Запись опыта передачи искусства меча тайцзи автору в 2024–2026 годах, включая мечи стилей Чэнь и У, двуручный меч стиля Чэнь и меч тайцзи стиля Ян с длинной кистью, которому обучал старший собрат Чэнь Люэ; собраны также сведения об учителях и учениках, традициях меча и визуальные материалы.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2. «Постичь подлинную суть синъи и тайцзи в кулаке, мече и копье через практику»

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.

На основе многолетнего личного опыта автора в синъицюань, тайцзицюань и традиционном оружии рассматриваются связи телесной структуры кулачных форм, меча и копья и выводы из практики.

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

3. «Кунг-фу — это жизнь»

На материале многолетних непрерывных занятий автора показано, как боевые искусства входят в повседневную жизнь и как связаны тренировочные привычки с телесной практикой.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4. «Свет и тень — спутники меча в путешествии по Австралии»

Фотографии занятий мечом во время поездки вдоль побережья Австралии в июле 2026 года: парные мечи, морские пейзажи и утренний свет.

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5. «Парные мечи тайцзи»

Описано развитие автором занятий двумя мечами на основе практики одиночного меча, тайцзицюань, цигун и стоек; основное внимание уделено координации различных траекторий левой и правой рук.

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

6. «Одинокий меч в лучах зари»

Запись одиноких утренних занятий автора кулачными формами и мечом в августе 2025 года на сиднейском побережье Рамсгейт, среди морского ветра и зари.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7. «Мечник идёт навстречу заре»

Рассказ о том, как автор выходит с мечом навстречу утренней заре; отражена связь прибрежной практики меча, утреннего света и личной жизни.

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.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8. «Один меч рассекает небо — является заря»

Фотографическая работа о занятиях мечом тайцзи под зарёй на морском побережье, запечатлевшая зрительное взаимодействие движений меча и света неба.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.

[극한 무예] 붉은 아침노을 속에 춤추는 긴 술의 검

저자: 우차오후이 JEFFI CHAO HUI WU

호주 국제 기공 태극권 학원 원장

국제 독립 연구자 / 무예 전승자 / 다분야 구조 시스템 설계자

2026 년 10 월 22 일 · 오스트레일리아 시드니



사진: 06:17:31. 아침노을 속에서 검을 들어 올리자 긴 술이 위로 솟아올라 비스듬한 검신과 뚜렷한 움직임의 선을 이룬다.

내용 요약

2026 년 10 월 22 일 이른 아침, 나는 시드니 공항 인근 해변에서 온 하늘을 뒤덮은 노을을 맞으며 양식 태극 장수검을 수련했다. 금빛과 붉은빛의 구름이 하늘에 펼쳐졌고, 몸의 움직임을 따라 검끝이 오르내리며 긴 검술이 새벽빛 속에서 날렸다. 날짜와 시각, 위도와 경도가 기록된 이 사진들은 홍콩에서 진략(Chen Lue) 사형에게 장수검을 전수받은 뒤 이어 온 나의 수련 모습을 담고 있다. 이 글은 여러 해 동안의 해변 새벽 수련과 태극검 연습, 무예 전승의 경험을 바탕으로 전신의 협응과 검술을

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.

제어하는 요령, 그리고 홀로 천지의 아침노을을 마주했을 때 보고 느낀 바를 기록한다.

온 하늘의 아침노을, 바닷가의 외로운 검 한 자루

2026 년 10 월 22 일 새벽, 나는 다시 시드니 해안에 왔다. 여섯 시가 조금 지나자 동쪽 하늘에는 이미 금빛과 붉은빛의 구름이 넓게 펼쳐져 있었다. 멀리 겹겹이 쌓인 구름 사이로 주황빛, 황금빛, 잿빛 푸른색이 어우러져 온 하늘이 타오르는 듯했다. 바다도 그 빛을 반사하여 따뜻한 황금빛을 띠었다. 바위는 풀과 바닷물 사이에 고요히 놓여 있었고, 멀리 공항 시설과 항만의 기중기가 보였다. 도시는 깨어나고 있었고, 나는 긴 술이 달린 검을 들고 해안에 서서 아침 수련을 준비했다.

이곳은 오스트레일리아 뉴사우스웨일스주 시드니의 매스콧(Mascot) 일대, 제너럴 홈스 드라이브(General Holmes Drive) 인근이다. 사진에 표시된 위치는 남위 약 33.94873 도, 동경 약 151.16867 도이며 촬영 방향은 약 81 도로 동쪽에서 조금 북쪽을 향한다. 물 건너편에는 공항 주변의 산업 시설과 건물이 보인다. 옛 검객의 산림도, 누각이나 궁전도 없는 현대 도시의 바위와 풀, 하늘이 있는 해안이다. 그러나 노을 아래 검을 들면 익숙한 풍경도 다르게 다가온다. 긴 검은 어디서든 연습할 수 있다. 산천과 호수, 바다는 외부의 배경일 뿐, 검을 수련하는 체험을 좌우하는 것은 수련자의 몸과 마음, 그 순간의 상태다.

시드니 해변에서의 수련은 여러 해 동안 내 생활의 일부였다. 처음에는 마보참장과 태극권, 형의권을 수련했고, 이후 태극검과 쌍검 등 여러 신체 수련을 차츰 더했다. 나는 날이 밝기 전에 이미 바닷가에 서 있던 아침이 많았다. 겨울에는 찬바람이 불고 여름에는 습한 바닷바람이 불며, 비 오는 날에는 빗줄기가 얼굴을 때린다. 때로는 오늘처럼 장엄한 노을을 만난다. 해안은 매일 같은 자리에 있지만 하늘은 하루도 완전히 같지 않다. 오랫동안 같은 곳에서 새벽 수련을 하면 이러한 변화를 더욱 뚜렷이 느낀다.

2025 년 8 월 나는 「아침노을 속 외로운 검 한 자루」를 썼다. 시드니 램스게이트 비치에서 권법과 검 수련을 마친 뒤 홀로 바다와 새벽 하늘을 마주한 경험을

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.

기록했다. 아직 완전히 날이 밝지 않은 시간, 검과 바닷바람, 아침노을만이 나와 함께했던 순간을 담은 글이다.

아침노을 속 외로운 검 한 자루

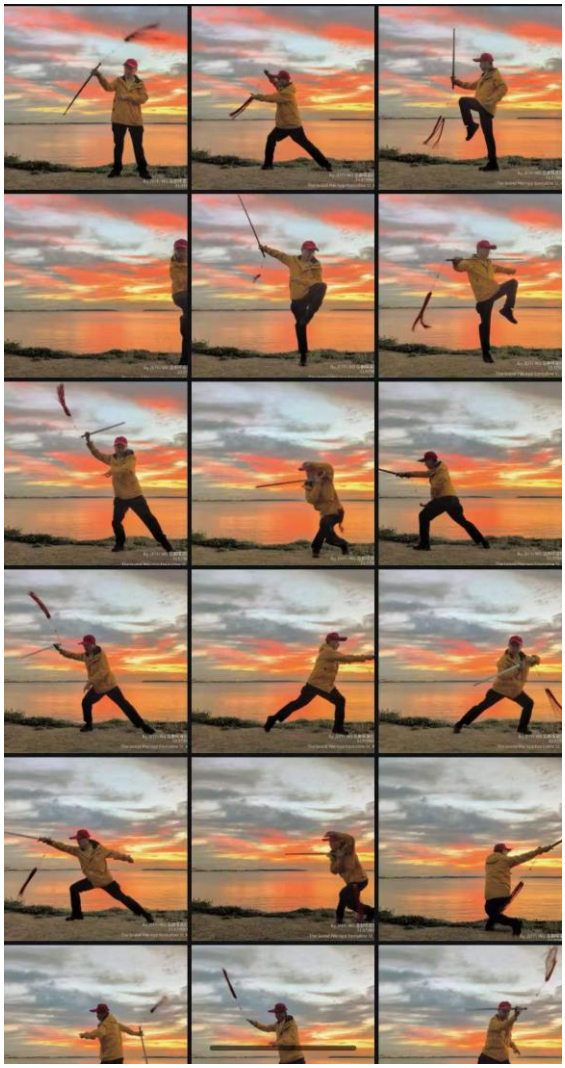
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

일 년여가 지난 지금도 나는 시드니 해안에 서 있다. 다만 이제 손에 쥔 것은 사형이 직접 지도한 양식 태극 장수검이다. 시간이 흐르며 내가 수련하는 검법도 달라졌고, 끊임없이 이어 온 새벽 수련의 기록에도 새로운 장이 더해졌다.

긴 검술이 날고, 검은 몸의 회전을 따른다

오늘 사용한 것은 긴 술이 달린 검이다. 짧은 술이 달린 일반 태극검과 비교하면 긴 술은 움직임의 지연과 흔들림, 관성이 더욱 뚜렷하다. 검신이 이미 방향을 바꾸었어도 술은 이전 궤적을 따라가고, 검자루가 갑자기 멈추어도 긴 술은 계속 흔들린다.
따라서 검끝의 위치뿐 아니라 술이 몸 주위에서 움직이는 방향과 공간까지 살펴야 한다.

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 النسخة الصينية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.



이 연속 사진은 아침노을 아래에서 내가 양식 태극 장수검을 연습하며 펼친 여러 동작을 기록한 것이다. 궁보, 한 발 균형, 몸 돌리기와 낮은 자세가 이어지고, 체중이 이동함에 따라 검끝의 방향도 바뀐다. 긴 검술은 검자루가 회전할 때 높이 솟았다가 아래로 내려오며 서로 다른 궤적을 그린다. 연속 장면에서는 몸놀림과 보법, 검법의 연결뿐 아니라 검술이 펼쳐지고 되돌아오는 과정도 살펴볼 수 있다. 이는 홍콩에서 천뤠 사형에게 배운 뒤 시드니에서 계속 수련한 나의 기록이다.

06:15:50 에 찍힌 사진은 몸을 옆으로 돌려 앞으로 나아가는 동작을 포착했다. 앞무릎을 굽히고 뒷다리를 뒤로 뻗어 체중을 앞으로 옮겼다. 검을 쥔 손은 허리 가까이에, 다른 손은 앞쪽으로 뻗었으며 긴 술은 몸의 뒤쪽 아래에 있었다. 이 자세는 태극검에서 보법과 허리, 고관절의 협력이 얼마나 중요한지 다시 일깨웠다. 앞다리가 무게를 지탱하고 뒷다리가 받쳐 주며, 허리와 고관절이 상하체를 이어 주고 검의

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.

방향도 몸의 회전에 따라 바뀌어야 한다. 검에만 집중하면 발의 협응을 잃기 쉽고, 보폭만 크게 벌리려 하면 검과 몸의 움직임이 분리된다.



사진: 06:17:18. 무게중심을 낮추고 검을 앞쪽 대각선으로 뻗었으며 붉은 술은 몸 앞에 늘어져 있다. 낮은 자세로 전환할 때에는 다리의 지지력과 술 끝의 위치를 함께 살펴야 한다.

06:16:06 에는 카메라에 등을 돌린 채 검을 머리 위로 들어 올렸다. 검신은 오른쪽으로 뻗고 긴 술은 왼쪽 위로 솟아 하늘에 어두운 곡선을 그렸다. 사진에서는 술이 공중에 멈춘 것처럼 보이지만 실제로는 빠른 동작 중의 한순간이다. 술의 모양은 검자루가 움직인 뒤에 나타나는 관성의 효과를 분명히 보여 준다. 정지된 사진 덕분에 평소 수련 중에는 알아차리기 어려운 세부를 살필 수 있다.

06:16:58 에는 비교적 큰 궁보 자세를 취했다. 검을 쥔 손을 앞으로 뻗고 검신을 거의 수평으로 유지했으며, 다른 손을 뒤로 펼쳐 앞뒤가 서로 호응하도록 했다. 긴 붉은 술은 거의 지면에 닿을 만큼 아래로 늘어졌다. 몸을 크게 펴고 두 발 사이의 간격도 넓혔다. 이 동작에는 오랜 태극권과 형의권, 참장 수련을 통해 형성된 나의 습관이 잘 드러난다. 먼저 안정된 발디딤을 확보한 다음, 팔만으로 검을 앞으로 밀지 않고 허리와 고관절, 몸통의 협력으로 검세를 펼치는 것이다.

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.



사진: 06:16:58. 넓은 궁보에서 검을 앞으로 뻗고 두 손을 앞뒤로 펼쳤으며 붉은 술은 아래로 늘어져 있다. 검신과 몸의 방향이 서로 호응한다.

06:17:18 에는 무게중심을 낮추며 몸을 앞아래로 모으고 검을 쥔 손을 대각선 앞으로 뻗었다. 검끝은 위를 향했고 붉은 술은 몸 앞에 늘어졌다. 이 낮은 자세는 앞서의 넓은 궁보와 뚜렷이 대비되며, 다리는 서로 다른 높이 사이에서 체중을 옮겨야 했다. 장수검에서는 몸을 낮출 때에도 술의 위치를 고려하여 몸이나 다리, 지면에 불필요하게 감기지 않도록 해야 한다.



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.

사진: 06:15:50. 몸을 옆으로 돌린 궁보에서 검은 허리 가까이에 두고 다른 손을 앞으로 뻗었다. 몸의 회전과 앞뒤 다리의 지지가 함께 이루어진다.

06:17:31 에는 카메라를 정면으로 바라보며 오른손으로 긴 검을 높이 들어 올렸다. 검신은 왼쪽 대각선을 향했고 긴 술은 위로 날아올랐다. 사진 속 술은 하늘에 거의 수직으로 서서 아래쪽 검신과 뚜렷한 각도를 이룬다. 뒤편에는 떠오르는 태양과 넓게 펼쳐진 주황빛 황금 구름이 있었다. 아침 햇살이 사람과 검, 술의 윤곽을 선명하게 드러냈다. 이 장면은 그날 새벽 수련의 인상적인 순간이었다.



사진: 06:16:06. 아침 햇살을 등지고 검을 들어 올리자 긴 술이 공중으로 솟아올라 검신과 서로 다른 방향의 선을 그린다.

그날 아침 나는 장수검의 완전한 한 벌의 투로를 연습했다. 카메라를 위해 몇 가지 자세만 취한 것이 아니었다. 사진에 담긴 동작은 연속적인 수련의 일부다. 긴 술이 그리는 선은 검의 진행 방향과 몸의 회전을 드러내며, 사진 속에 보이는 동작 사이에도 많은 전환과 연결이 있었다.

낮은 자세와 큰 회전에서는 발에 실리는 하중과 몸의 무게중심 변화에 특히 주의를 기울였다. 검을 뻗거나 거둘 때에도 어깨를 이완하고 허리와 고관절이 움직임을 이끌도록 했다. 긴 술은 별도의 장식이 아니라 검과 몸의 동작이 어떻게 이어지는지를 확인하게 해 주는 부분이다.

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.

홍콩에서의 전수, 바닷가에서 이어 가는 연습

이 장수검은 얼마 전 홍콩에서 겪은 일을 떠올리게 했다. 2026 년 10 월 초 나는 홍콩 카이탁에서 진략(Chen Lue) 사형을 만나 양식 태극 장수검을 직접 배웠다. 사형은 한 동작씩 바로잡아 주었고, 검을 운용할 때 술의 움직임과 허리·고관절의 협응, 어깨의 이완을 강조했다. 며칠간 이어진 수업은 내 검 수련에 구체적인 새로운 내용을 더했다.

나는 그전부터 길이가 약 80 센티미터인 술이 달린 태극검을 연습해 왔다. 그러나 이번에는 길이 105 센티미터의 긴 술을 사용했다. 술의 길이가 달라지자 검을 휘두른 뒤의 궤적과 몸 가까이에서 술이 움직이는 범위도 달라졌다. 익숙한 동작이라도 술이 걸리거나 방향이 어긋나지 않도록 다시 조정해야 했다.

진략 사형은 특히 술을 제어하는 방법, 허리와 고관절로 검을 이끄는 방법, 어깨에 힘을 주지 않는 요령을 세심하게 지도했다. 나는 설명을 듣고 직접 동작을 반복하며 고쳤다. 홍콩에서 배운 것을 시드니의 새벽 수련에서 다시 익히는 것은 당시의 지도를 몸에 정착시키는 과정이다.

나는 「중화 검맥」에서 2024 년부터 2026 년까지 직접 받은 태극검 지도와 검술 전승의 경험을 기록했다. 그 글에는 진식과 오식 태극검, 진식 양손검, 진략 사형에게 배운 양식 태극 장수검, 관련 인물과 사승 관계, 사진 자료가 담겨 있다.

중화 검맥

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

스승과 사형에게 얼굴을 맞대고 배울 수 있는 시간에는 한계가 있다. 그러므로 현장에서 교정받은 세부를 이후의 일상 수련에서 계속 되새겨야 한다. 검을 들고 허리를 돌리고 술의 움직임을 확인할 때마다 홍콩에서 들었던 지도가 다시 떠오른다. 한 번의 전수는 그 자리에서 끝나지 않고 뒤따르는 반복 연습으로 이어진다.

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.

한 자루의 검에서 전신 협응으로

오랜 태극권과 형의권, 참장, 여러 태극검 수련을 통해 나는 검을 다루는 일이 단순히 팔을 움직이는 것이 아님을 점차 체득했다. 발의 지지, 다리의 전환, 허리와 고관절의 회전, 어깨와 팔의 이완이 서로 연결되어야 검의 방향과 힘도 자연스럽게 이어진다.

「형의·태극의 권·검·창 진수를 실천으로 체득하다」에서는 형의권과 태극권, 전통 병기를 오랫동안 연습한 경험을 바탕으로 권법과 검, 창 사이의 신체 구조적 연관성과 실제 수련에서 얻은 깨달음을 다루었다.

형의·태극의 권·검·창 진수를 실천으로 체득하다

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

장수검에는 한 가지 특별한 요구가 더해진다. 검이 방향을 바꾸는 동안 술도 합리적인 궤적을 따라야 한다. 몸의 회전이 갑작스럽거나 검을 쥔 손이 지나치게 경직되면 술이 제때 따라오지 못하거나 몸에 얽힐 수 있다. 반대로 몸과 검의 동작이 연결되면 긴 술의 흐름도 더욱 분명해진다.

연습할 때 나는 두 가지를 특히 살핀다. 첫째, 술을 제어하려고 검을 쥔 손을 경직시키지 않는 것이다. 둘째, 검을 돌리거나 방향을 바꿀 때 몸의 회전과 보법이 먼저 안정되도록 하는 것이다. 술만 바라보면 검세를 놓치기 쉽고, 검끝만 바라보면 술의 움직임을 놓칠 수 있다. 둘을 함께 관찰해야 한다.

이전에 나는 「태극 쌍검」을 썼다. 한 자루의 검과 태극권, 기공, 참장 수련을 바탕으로 쌍검 연습을 점차 발전시킨 과정을 기록했다. 두 자루의 검은 양손이 서로 다른 궤적을 동시에 수행하면서 협응과 독립성의 균형을 이루어야 한다.
장수검에서는 검을 쥔 손이 검신과 술의 움직임 관계를 함께 고려해야 한다. 요구는 서로 다르지만 두 수련 모두 몸의 움직임을 더욱 세밀하게 관찰하도록 도와준다.

태극 쌍검

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

오늘은 한 자루의 장수검을 사용했다. 일부러 동작 수를 늘리거나 카메라를 위해 몇 가지 고정된 자세로 멈추지 않았다. 사진에 담긴 다섯 순간에는 들어 올리기, 낮은

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.

자세, 궁보, 회전, 앞으로 뻗기가 있다. 수련 후에는 사진으로 자세를 다시 점검할 수 있다. 어느 동작에서 앞뒤 다리가 더 잘 펴졌는지, 어디서 어깨가 너무 올라갔는지, 술은 언제 펼쳐졌는지, 어느 자세에서 검신과 몸의 방향이 가장 명확히 일치했는지를 살핀다. 이렇게 사진은 내 수련 기록의 일부가 되었다.

검은 천지를 누비고, 아침노을은 남는다

여러 해 동안 나는 여러 곳에서 검을 수련하는 모습을 사진으로 남겼다. 시드니 해안과 오스트레일리아의 다른 해변, 노르웨이의 산과 강, 캐나다 로키산맥, 홍콩의 도시공원은 모두 나의 권법과 검 수련 장소가 되었다. 기온과 바람, 지형과 풍경은 다르지만 움직일 공간이 충분하다면 어디서든 익숙한 권법과 검법을 연습할 수 있다.

2026 년 7 월 나는 「빛과 그림자를 벗 삼아, 검을 들고 오스트레일리아를 누비다」라는 제목으로 호주 여행 중 해변에서 했던 새벽 검 수련의 사진 기록을 정리했다. 동틀 무렵부터 해가 떠오를 때까지 쌍검과 해안, 바위, 빛과 그림자를 담았다. 여행지에서의 검 수련은 늘 같은 곳에서 하는 새벽 연습과 다르다. 새로운 장소마다 지면과 바람의 방향, 주변 환경에 다시 적응해야 한다.

빛과 그림자를 벗 삼아, 검을 들고 오스트레일리아를 누비다

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

2025 년에도 나는 「검객, 아침노을 속으로 걸어가다」를 써서 검을 들고 새벽빛 속으로 들어갔던 경험을 기록했다. 검과 노을은 이미 그때부터 내 수련 생활에 반복해서 등장하는 풍경이었다. 지금 그 글을 다시 읽고 오늘의 사진을 보면 서로 다른 날짜와 검 동작, 수련 단계 사이의 연결이 선명하게 보인다.

검객, 아침노을 속으로 걸어가다

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

또 다른 글 「한 자루의 검이 하늘을 가르자 아침노을이 나타나다」에는 바닷가 아침노을 속 검 수련을 사진으로 기록하고 검세와 새벽의 빛과 그림자가 이루는

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.

관계를 담았다. 나에게 이 글들은 문학적 기록이면서 동시에 구체적인 날짜와 사진을 지닌 개인 무예 생활의 기록 보관소다.

한 자루의 검이 하늘을 가르자 아침노을이 나타나다

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

이 작품들은 서로 다른 시기의 수련 경험을 담고 있다. 오늘의 장수검에는 또 하나의 의미가 있다. 바로 이달 초 홍콩에서 진략 사형에게 직접 배운 것과 이어져 있다는 점이다. 홍콩과 시드니의 새벽 수련 장소 사이에는 수천 킬로미터가 놓여 있지만 내 손의 검이 두 곳을 이어 준다. 검을 들고 몸을 돌리고 술을 움직일 때마다 사형이 현장에서 짚어 준 세부를 다시 생각한다.

아침노을 속 한 자루의 검, 세월의 흔적

오늘 아침노을은 특히 장관이었다. 동쪽 지평선에서 사방으로 금빛 붉은 구름이 펼쳐지고 바닷물도 황금빛으로 물들었다. 해가 지평선에 가까워지자 구름 사이로 빛이 비쳐 먼 수면과 해안의 바위를 밝혔다. 노란 외투와 빨간 모자를 쓴 나는 이 넓은 아침빛 속에 서 있었다. 긴 검은 거듭 하늘에 선을 그렸고 어두운 술은 동작을 따라 오르내렸다.

나는 이런 아침을 좋아한다. 관객도 박수도 없고 끝내야 할 공연도 없다. 동작이 마음에 들면 몇 번 더 반복하고, 협응이 어긋난 곳을 발견하면 멈춰서 고칠 수 있다. 바닷바람과 아침 햇살, 발밑의 풀밭은 가장 자연스러운 수련 환경이다. 누구에게 검술을 보여 주려는 것이 아니라 매일 아침 나에게 주어진 시간에 오랫동안 해 온 일을 계속하는 것이다.

여러 해 동안 나는 수련 경험을 글로 남기고 차츰 장기간 보존할 수 있는 무예 기록으로 정리해 왔다. 각 글에는 고유한 날짜와 장소, 구체적인 대상이 있다. 어떤 글은 스승과 제자 사이의 전승을, 어떤 글은 신체 수련을, 또 다른 글은 여행 중의 검 연습을 기록한다. 오늘처럼 평범한 새벽 수련이 그 순간에 나타난 특별한 하늘빛과 만나는 경우도 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.

「무예는 곧 삶이다」에서 나는 오랜 세월 꾸준히 수련하며 형성된 생활 방식을 기록했다. 나에게 무예는 이미 수련장이나 특정 권법·검법에만 머무르지 않는다. 일상의 시간 배분과 몸의 습관, 개인적인 경험 속으로 들어와 있다. 새벽에 바닷가로 가서 검을 연습하는 일은 그 가운데 가장 평범하면서도 지속적인 부분이다.

무예는 곧 삶이다

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

오늘 찍은 다섯 장의 사진은 06:15:50 부터 06:17:31 까지, 1 분 41 초 사이에 촬영되었다. 긴 인생에 비하면 찰나에 지나지 않는다. 그러나 카메라는 그 안에 몸을 옆으로 돌리기, 검을 들어 올리기, 궁보, 낮은 자세, 긴 술을 높이 세우기라는 다섯 동작을 남겼다. 각 사진에는 분명한 날짜와 시각, 지리 좌표가 있어 여러 해가 지난 뒤에도 이 짧은 순간들을 다시 확인할 수 있다.

나는 오늘의 아침노을을 영원히 하늘에 붙잡아 둘 수 없고 검의 모든 움직임을 원래 모습 그대로 보존할 수도 없다. 하지만 사진과 글로 그날 아침 실제로 일어난 일을 남길 수 있다. 몇 년 뒤 이 사진들을 다시 보면 먼저 금빛 붉은 하늘이 눈에 들어오고, 이어 노란 외투를 입고 장수검을 든 사람, 곧 나 자신을 발견할지도 모른다.

해안은 그대로지만 아침노을은 해마다 다르다. 내 손의 검도 배움에 따라 달라졌다. 일반 태극검에서 쌍검으로, 그리고 오늘의 양식 태극 장수검으로 이어졌다. 배움의 각 단계는 그동안 쌓아 온 신체 경험에 새로운 내용을 더해 준다.

2026 년 10 월 22 일 아침, 시드니 해변의 하늘에는 노을이 가득했다. 나는 검을 들고 서 있었고 긴 술은 바람에 날렸다.

그날 아침의 수련은 이렇게 나의 사진과 글 속에 남았다.

부록: 관련 작품 및 참고 문헌

1. 중화 검맥

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.

2024 년부터 2026 년까지 저자가 직접 경험한 태극검 전승을 기록한다. 진식과 오식 태극검, 진식 양손검, 진략 사형에게 배운 양식 장수검을 비롯해 전승 인물과 검술 계보, 사진 자료를 포함한다.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=699367

2. 형의·태극의 권·검·창 진수를 실천으로 체득하다

저자의 오랜 형의권과 태극권, 전통 병기 수련 경험을 바탕으로 권법·검·창 사이의 신체 구조적 연관성과 실천을 통해 얻은 깨달음을 논한다.

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

3. 무예는 곧 삶이다

오랜 개인 수련을 통해 무예가 어떻게 일상생활의 일부가 되었는지를 기록하고 수련 습관과 신체 실천의 관계를 설명한다.

https://nla.gov.au/nla.obj-4248294418

4. 빛과 그림자를 벗 삼아, 검을 들고 오스트레일리아를 누비다

2026 년 7 월 호주 해안 여행 중 촬영한 검 수련 사진을 중심으로 쌍검과 해안 풍경, 새벽빛과 그림자를 기록한다.

https://times.net.au/cn_epochal/books/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia/Light_and_Shadow_Swords_Across_Australia.pdf

5. 태극 쌍검

한 자루의 검과 태극권, 기공, 참장 수련을 바탕으로 저자가 쌍검 연습을 발전시킨 과정을 기록하며, 특히 양손의 서로 다른 움직임 궤적을 조화시키는 문제를 다룬다.

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

6. 아침노을 속 외로운 검 한 자루

2025 년 8 월 시드니 램스게이트 비치에서 저자가 바닷바람과 아침노을을 벗 삼아 홀로 권법과 검을 수련한 경험을 기록한다.

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.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697118

7. 검객, 아침노을 속으로 걸어가다

검을 손에 들고 새벽빛 속으로 들어간 경험을 기록하며 바닷가 검 수련과 아침 햇살, 개인의 삶 사이의 관계를 담는다.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697337

8. 한 자루의 검이 하늘을 가르자 아침노을이 나타나다

해변의 아침노을 아래에서 태극검을 수련하는 사진 작품으로 검 동작과 하늘빛, 그림자의 시각적 어울림을 기록한다.

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697031

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.