极限武学 × 极限养生
EXTREME MARTIAL ARTS × EXTREME WELLNESS

丹体独立

闭眼单腿独立的结构、呼吸与自主调控

STRUCTURE, BREATHING AND AUTONOMIC REGULATION IN 75 MINUTES OF EYES-CLOSED ONE-LEG STANCE

非极限状态 · 主动收功 · 长期系统训练实证记录
NON-EXTREME STATE · VOLUNTARY CONCLUSION · LONG-TERM SYSTEMATIC TRAINING

75分钟
75 MINUTES

非极限状态下
主动结束
Voluntarily Concluded
in Non-Extreme State

形神合一
气机流通
极限学

文章要点 KEY POINTS

- 闭眼单脚独立 75 分钟
  Eyes-Closed One-Leg Stance for 75 Minutes
- 海边清晨 11°C
  Seaside Morning 11°C
- 平均每次呼吸约 11 秒
  Average Breath About 11 Seconds
- 心率长期稳定 74–91 次/分钟
  Heart Rate Stable 74–91 bpm
- 非极限状态 · 主动收功
  Non-Extreme State · Voluntarily Concluded
- 视频 + 数据 + 图片 三重实证记录
  Video + Data + Photos Triple Evidence
- 长期系统训练 逐步突破
  Long-Term Systematic Training, Progressive Breakthrough

全程数据记录 FULL DATA RECORD

总时长 Duration	1:15:32
起势时间 Start Time	06:25:09
收功时间 End Time	07:40:41
总呼吸次数 Total Breaths	412 次
平均呼吸时长 Avg. Breath	11 秒/次
最高心率 Max Heart Rate	123 次/分
心率区间 HR Range	74–91 次/分
支撑腿 Support Leg	左脚 Left Leg
环境温度 Temperature	11°C
风速 Wind Speed	微风 Light Breeze

这不是对抗极限，而是身体在气机运行中的自然稳定。形神合一、气血通畅、呼吸深长、意念定，练精益、练得自然。这就是鼎体独立的高阶状态。

This is not a battle against limits, but a state of natural stability within the flow of internal energy. Unity of form and spirit, smooth circulation of qi and blood, deep and long breathing, calm intention, structural integrity — achieving a high-level state of long-term stability.

· 身体结构
· 呼吸调控
· 神经平衡
· 自主养生
· 长期实证

作者：巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU
国际独立学者 武学传承人
International Independent Scholar / Martial Arts Inheritor

出版日期：2025 年 9 月
Publication Date: September 2025
TROVE LINK: https://nla.gov.au/nla.obj-3771402648

澳洲国际气功太极学院官网首页：https://taichiau.org/

气功·太极·形意｜正脉传承

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

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

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

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

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

国际权威基础设施永久收录

TROVE Australia | zenodo OpenAIRE | WorldCat OCLC | OpenAIRE | doi DataCite | ORCID

本网站多部作品被多个国际权威学术链路永久存档：其中包括但不限于：**Worldcat 全球最大图书馆联合目录系统**（成员机构超过 **16,000 所国家级与大学图书馆，覆盖 100 多个国家和地区**）、**澳大利亚国家图书馆 PANDORA / TROVE**，以及由 **CERN 欧洲核子研究中心运营的 Zenodo**、**OpenAIRE 欧洲开放科学基础设施**、DataCite DOI **全球数字对象(文献)标识符**（超60个文献） 与 **ORCID 全球唯一永久学术数字身份证** 等国际学术基础设施。作者和本刊均不隶属于任何单一大学、出版社或国家职称评定体系，其公开记录客观呈现了本刊的学术属性、存档状态与永久保存能力。

Aust Winner 澳洲长风论坛

凡发布过激政治、宗教、人身攻击言论，一律删除。

澳洲长风导航 Site Map

帮助 搜索 会员列表 团队 收藏夹
个人资料 站内短信 注销 [巫朝晖]

您上次访问时间是2026-8-05 周三, 上午10:28
现在的时间是2026-8-05 周三, 下午4:56
Aust Winner 澳洲长风论坛总目录

阅读新文章
阅读您发表的文章
阅读尚未回复的主题

论坛	主题	文章	最新文章
预发分区			
留学移民：世界各国超过1000院校详细介绍、人在澳洲、澳洲房产、投资项目、特产直销、生活旅游图片……			
World Centre (business and advertisement area) 世界商业中心（免费发布产品、服务等商业信息）			
海市蜃楼：人在他乡、社会百态、情爱姻缘、心灵絮语、生活健康、谈古论今、笑话幽默、影视歌曲、星相命理等			
澳洲彩虹鹦：季刊征稿、澳洲八行、散文随笔、故事小说、评论鉴赏、古韵新音、现代诗歌、双语作品、其他……			
文化之窗：文坛动态、新闻交流、功夫天地，滴水藏海、征文比赛……			
华人明星——明星个人专栏、娱乐消息……			
日韩明星——日韩明星个人专栏			
澳洲翔沛环球物流网上咨询中心			
澳洲彩虹鹦免费博客（专辑）			
备用分区3			
Forum Admin 澳洲长风信息网——网站、论坛总导航、管理问题讨论、申请友情链接……			

标记所有论坛为已读

所有的时间均为 澳大利亚东部时间

当前在线状态

共有 **1144714** 篇文章
共有 **1263575** 位注册会员
最新注册的会员是**OliverGl**

共有 **244582** 位朋友在线 :: 4 位会员，5 位隐身会员和 244573 位游客 [论坛管理员] [版主]
最高在线纪录是 **662649** 人 2026-3-20 周五, 下午9:15
注册会员： Brooked, *gradard*, **太极闲人**, 巫朝晖, *larangos8*, **云檐**, *qs88mt*, *satctatc*, *spinaniaaustria*

巫朝晖（Jeffi Chao Hui Wu）是一位国际独立学者、武学传承人与多领域结构系统设计者（自 2005 年起从事独立学术研究）。其研究涵盖武学、气功、物流系统、人工智能、数字长期保存、摄影及跨领域结构设计等方向，以长期可重复的个人实践、结构化记录与十种语言同步出版为方法特征，强调实证优先于理论推演。其成果已被澳大利亚国家图书馆（NLA）、TROVE、PANDORA、WorldCat 等国际学术与文献基础设施正式收录并长期保存。

全球研究者标识 ORCID: https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

Jeffi Chao Hui Wu is an International Independent Scholar, Martial Arts Inheritor, and Multi-Domain Structural Systems Designer. Since 2005, he has been engaged in independent scholarly research. His work spans martial arts, qigong, logistics systems, artificial intelligence, digital long-term preservation, photography, and cross-domain structural systems design. It is characterized by long-term reproducible personal practice, structured documentation, and simultaneous publication in ten languages, with an emphasis on empirical evidence over theoretical speculation. His publications and research outputs have been formally indexed and permanently preserved by international scholarly and documentary infrastructures, including the National Library of Australia (NLA), TROVE, PANDORA, and WorldCat, and WorldCat.

Global Researcher Identifier (ORCID): https://orcid.org/0009-0009-5318-3027https://orcid.org/0009-0009-5318-3027

Contents

[极限武学]闭眼丹体独立 75 分钟 1

从左脚足弓到双臂抱球：整体张力而非局部硬撑 3

11 秒一次呼吸：慢呼吸与自主神经调节的对应关系 4

与普通闭眼单脚独立能力的对比 5

闭眼之后：从视觉依赖到本体感觉与前庭系统的重新分配 6

附录：亲历实证与真实历史的连续记录 10

[Extreme Martial Arts] 75 Minutes of Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing 14

From the left foot arch to both arms holding the ball: overall tension rather than local stiffness 17

11 seconds per breath: The relationship between slow breathing and autonomic nervous regulation 20

Comparison with ordinary closed-eye single-leg balance ability 21

After Closing Eyes: From Visual Dependence to the Reallocation of Proprioception and the Vestibular System 23

Appendix: A Continuous Record of Personal Experience and Real History 29

[Arts martiaux extrêmes] 75 minutes de Danti en appui unipodal, les yeux fermés . 35

De la voûte plantaire du pied gauche à l'étreinte du ballon avec les deux bras : tension globale plutôt que tension locale. 38

11 secondes par respiration : la relation entre la respiration lente et la régulation du système nerveux autonome 41

Comparaison avec la capacité d'équilibre sur une jambe les yeux fermés ordinaire 42

Après avoir fermé les yeux : de la dépendance visuelle à la redistribution de la proprioception et du système vestibulaire 45
Annexe : Enregistrement continu de l'expérience empirique et de l'histoire réelle 51
[Artes Marciales Extrema] 75 minutos de Danti en apoyo unipodal con los ojos cerrados 57
Desde el arco del pie izquierdo hasta los brazos abrazando la pelota: tensión general en lugar de esfuerzo local. 60
11 segundos por cada respiración: la relación entre la respiración lenta y la regulación del sistema nervioso autónomo 63
Comparación con la capacidad de equilibrio en una pierna con los ojos cerrados normal. 64
Después de cerrar los ojos: de la dependencia visual a la redistribución de la propriocepción y el sistema vestibular 67
Apéndice: Registro continuo de experiencias empíricas y la historia real..... 73
[極限武学]目を閉じた丹体で 75 分間独立 80
左足のアーチから両腕でボールを抱える：全体のテンションであって局所的な無理ではない..... 82
11 秒ごとに呼吸：ゆっくりした呼吸と自律神経調節の対応関係..... 84
通常の閉眼片足立ち能力との比較 85
目を閉じた後：視覚依存から身体感覚と前庭系の再配分へ 87
付録：実証と真実の歴史の連続記録..... 91
[المتطرف القتال فن] إغلاق العينين، جسم داني مستقل لمدة 75 دقيقة 96
محلي ضغط وليس شامل توتر :بالذراعين الكرة احتضان إلى اليسرى القدم قوس من 98
11 نفس لكل ثانية :العلاقة بين التنفس البطيء وتنظيم الجهاز العصبي الذاتي..... 100
عادي بشكل العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف على القدرة مع مقارنة..... 101
الدهليز ونظام الجسدي الإحساس توزيع إعادة إلى البصر على الاعتماد من :العينين إغلاق بعد 102

الملحق: سجل متواصل من التجارب الحقيقية والتاريخ الواقعي 107
[Extremkampfkünste] 75 Minuten Danti-Einbeinstand mit geschlossenen Augen .. 112
Von der Fußgewölbe des linken Fußes bis zu den beiden Armen, die den Ball halten: Ganzheitliche Spannung statt lokales Verhärten. 115
11 Sekunden pro Atemzug: Die Beziehung zwischen langsamer Atmung und autonomer Nervensystemregulation 118
Nach dem Schließen der Augen: Von der visuellen Abhängigkeit zur Neuzuweisung von Körperwahrnehmung und vestibulärem System 122
Anhang: Kontinuierliche Aufzeichnungen von persönlichen Erfahrungen und echter Geschichte 128
[Artes Marciais Extremas] 75 Minutos de Danti em Apoio Unipodal com os Olhos Fechados 135
Da arcada do pé esquerdo aos braços segurando a bola: tensão global em vez de esforço local. 138
11 segundos por respiração: A relação entre respiração lenta e regulação do sistema nervoso autônomo 141
Comparação com a capacidade de equilíbrio em uma perna com os olhos fechados comum 142
Depois de fechar os olhos: da dependência visual à redistribuição da propriocepção e do sistema vestibular 145
Apêndice: Registro contínuo de experiências empíricas e da história real 151
[Экстремальные боевые искусства] 75 минут стойки Данти на одной ноге с закрытыми глазами 157
От свода левой стопы до объятий мяча обеими руками: общая напряженность, а не локальное напряжение. 160
11 секунд на одно дыхание: связь между медленным дыханием и регуляцией вегетативной нервной системы 163

Сравнение с обычной способностью стоять на одной ноге с закрытыми глазами 164

Закрыв глаза: от визуальной зависимости к перераспределению проприоцепции и вестибулярной системы 167

Приложение: Непрерывная запись личного опыта и реальной истории 173

[극한 무술]눈 감은 단티 외발서기 75 분 180

왼발 아치에서 양팔로 공을 안는 것까지: 전체적인 긴장감이 아니라 국부적인 힘주기 182

11 초마다 한 번 호흡: 느린 호흡과 자율신경 조절의 대응 관계 184

일반적인 눈 감고 한 발로 서 있는 능력과의 비교 185

눈을 감은 후: 시각 의존에서 체감 및 전정 시스템의 재배치 187

부록: 직접 경험한 실증과 실제 역사에 대한 연속 기록 191

[极限武学]闭眼丹体独立 75 分钟

——57 岁时在悉尼海边留下的一次完整实证记录

作者：巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU
国际独立学者 / 武学传承人 / 多领域结构系统设计者

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

2025 年 9 月 12 日清晨，我像往常一样来到悉尼海边练功。那一年我 57 岁。当天凌晨 5:25 左右，我先后完成马步桩、太极拳、太极剑和气功等日常训练，随后开始当天最重要的一项训练——闭眼丹体独立。最终，我从 06:25:09 开始，到 07:40:41 主动收功，连续完成 1 小时 15 分 32 秒，也就是超过 75 分钟的闭眼丹体独立。整个过程并不是因为失去平衡而结束，也不是因为体力耗尽而被迫停止，而是在身体、呼吸和意识仍然处于稳定、可控状态时，由我决定自主结束。

这里首先需要解释我所说的“闭眼丹体独立”究竟是什么。对于熟悉传统武术的人来说，它的外在形式就是大家熟悉的闭眼金鸡独立；如果用任何普通读者都能够立即理解的语言来说，它就是：闭着双眼，用一只脚支撑整个身体，另一只脚离开地面，持续保持单脚独立和平衡。 因此，“闭眼丹体独立”“闭眼金鸡独立”和“闭眼单脚独立”，从外在动作上描述的是同一种基本状态，只是表达的层次不同。“闭眼单脚独立”是最直白的动作描述，“闭眼金鸡独立”是传统武学中的通俗名称，而“闭眼丹体独立”则是我根据自己长期训练以后形成的身体状态所使用的名称。

我之所以不再简单地把它称为“金鸡独立”，是因为随着长期训练不断深入，我自己的身体体验已经发生了变化。最初训练时，人是在主动维持一个动作，要不断调整身体、控制重心、保持平衡；随着训练不断积累，我逐渐体会到，单脚独立并不应该只是依靠支撑腿的局部肌肉力量去“撑”，而应该由髋胯、躯干、双臂、呼吸、重心和整体身体结构共同参与。原来的金鸡独立阶段，是人在“维持动作”；而我后来所体会的丹体独立，则越来越接近动作在身体整体稳定状态中“自然发生”。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 1/3]

闭眼左脚金鸡独立开始时间

因此，我所说的“丹体”，并不是为了把一个简单的单脚站立动作说得神秘，而是为了区别不同的训练状态。外表看起来，我仍然只是闭着眼睛站在一条腿上；但是对于我自己而言，真正需要观察的已经不是“这条腿还能撑多久”，而是整个身体能不能形成一个相互协调、自我调整的整体。呼吸是否自然，重心是否稳定，髋胯是否能够承担和传递重量，身体有没有局部僵硬，双臂是否放松，意识是否安定，这些因素共同决定我能否长时间维持这种状态。也正因为如此，75 分钟只是最终留下来的量化结果，而不是我训练时追逐的目标。

这次 75 分钟闭眼丹体独立采用的也是我长期练习形成的抱球结构。照片中可以看到，我闭着双眼，左脚支撑身体，另一只脚离开地面，双臂在身体前方自然形成抱球状态。双臂并不是为了寻找平衡而随意张开，也不是依靠局部肌肉紧张固定在某个位

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

置，而是与我长期站桩、太极拳以及整体结构训练形成的身体状态相互联系。在我后来的《论掤劲的终极修炼》等记录中，也再次回顾了这种抱球闭眼金鸡独立 75 分钟的训练经历。对我而言，单脚、髋胯、躯干和双臂并不是彼此分离的几个部分，而是在长期训练中逐渐形成相互关联的整体。

从左脚足弓到双臂抱球：整体张力而非局部硬撑

外界如果只看“单脚站立 75 分钟”，很容易把它理解为小腿肌肉、脚踝或者大腿力量特别强。但我自己在整个过程中感受到的并不是支撑腿肌肉不断用力，而是全身保持放松，最明确、最持续的受力感集中在左脚足弓。与此同时，双臂保持抱球结构一个多小时，却完全没有出现普通人长时间抬臂时常见的肩臂酸累感。这种体验正是我后来越来越重视“整体结构”而不是“局部力量”的原因。

从现代解剖学角度看，筋膜并不是彼此孤立的包装组织，而是在身体不同区域之间形成连续的结缔组织网络。关于所谓“肌筋膜链”是否以及能够在多大程度上传递机械张力，现代研究已经发现若干解剖连续性和部分跨组织力传递证据，但不同链路和实际功能的证据强弱并不完全相同。 因此，与其简单说“全身筋膜替代肌肉承重”，更准确的理解是：长期训练可能使肌肉、筋膜、关节排列、足弓结构和神经控制形成更加协调的整体张力分配，使身体重量不必依靠某一个局部持续僵硬收缩来承担。

这与传统武学中“虚领顶劲、涵胸拔背、气沉丹田、松而不懈”的身体要求有明显可以相互对照之处。传统术语描述的是长期练功者内部的身体感觉与结构经验，现代生物力学则试图用肌肉协同、筋膜连续性、足底压力和神经控制解释整体运动。两套语言并不完全等同，但在我的 75 分钟闭眼丹体独立中，它们至少共同指向一个非常清楚的现象：左脚承担全部地面支撑，而身体并没有因此表现为全身僵紧；双臂保持抱球一个多小时也没有感到疲劳，真正明显的持续受力感主要集中在足弓。

这次 75 分钟也不是单独训练金鸡独立所得的结果。在此以前，我长期进行马步桩、三体式、太极拳、形意拳、太极单双剑、闭眼丹体独立以及海边晨练等不同形式的身体训练。这些训练在外在动作上差异很大，但在我的长期实践中并不是彼此割裂的项目。马步桩训练下盘和整体结构，三体式让我不断体会身体重心与前后结构，太极拳和形意拳训练身体整体运动，太极单双剑进一步加入器械、重心转换与四肢协调，而闭眼丹体独立则把视觉参照移除以后身体内部的平衡与整体调节直接呈现出来。因

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

此，这次 75 分钟更应该被看作长期多种训练相互交织以后出现的一个阶段性结果，而不是某一种单项训练突然获得的成绩。

当天海边气温约为 11℃。从 06:25:09 开始，到 07:40:41 主动结束，整个 75 分 32 秒全程始终闭眼，并且从开始到结束一直由左脚单独支撑，没有中途换腿，也没有双脚落地后重新开始计时。这不是几个独立片段累计起来的 75 分钟，而是一段连续完成的单次闭眼左脚独立记录。整个过程中，我的身体始终保持放松，并没有依靠全身肌肉持续绷紧来“撑”住姿态；自己最清楚感受到的持续受力部位主要集中在左脚足弓，而身体其他部位没有明显疲劳感。双臂始终保持抱球结构，一个多小时下来也没有感到酸累，这一点对我而言尤其重要，因为它说明抱球已经不是需要依靠手臂肌肉强行维持的外在姿势，而成为整体结构中的自然状态。

高清视频完整记录了全程数据：总时长 75 分 32 秒，即 4532 秒，总呼吸 412 次。以 4532 秒除以 412 次，平均每次完整呼吸恰好为 11.000 秒。 整个 75 分钟过程中呼吸始终平缓，没有因为时间延长而逐渐变成急促喘息；最高心率为 123 次/分钟，大部分时间保持在 74—91 次/分钟。把这些数据与我的现场身体感受放在一起看，这次训练最值得记录的并不是“忍耐了 75 分钟”，而是连续 75 分 32 秒不换腿、不落双脚、全身保持放松、双臂抱球不累，同时维持平均 11 秒一次的平缓呼吸，最后仍由自己主动结束。

11 秒一次呼吸：慢呼吸与自主神经调节的对应关系

这次 75 分 32 秒记录还有一个非常值得单独观察的数据：全程 4532 秒，共完成 412 次呼吸，平均每次完整呼吸 11.000 秒，相当于每分钟约 5.45 次呼吸。这已经进入现代慢呼吸研究经常关注的 5—6 次/分钟范围。大量研究发现，大约 6 次/分钟、即约 0.1 Hz 附近的慢呼吸，常常能够增强呼吸性窦性心律变化、心率变异性以及压力反射相关振荡，因此这一频率区间经常被称为心血管系统的“共振频率”附近，不过每个人的最佳共振频率并不完全相同。

这一点与我当天的现场体验形成了非常有意思的对应。75 分 32 秒中，我并没有出现越站越急促的呼吸，而是持续保持平缓呼吸；同时，智能手表记录的心率大部分时间处于 74—91 次/分钟，最高 123 次/分钟。慢呼吸研究表明，自主慢呼吸通常会提高与迷走神经调节相关的 HRV 指标，并与副交感神经活动增强存在关联。 因此，这组数

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

据至少说明，我当时并不是以持续快速呼吸和明显高心率的方式硬撑 75 分钟，而是处在一种低呼吸频率、相对平稳的心率状态之中。

不过，单凭普通智能手表记录的心率和呼吸次数，还不能直接证明我的副交感神经“达到某一极高水平”，因为真正评价 HRV 共振及自主神经状态还需要连续心搏间期等更精细的数据。更准确的说法是：5.45 次/分钟的平均呼吸频率恰好处于现代 HRV 共振呼吸常见的 5—6 次/分钟区间，而 75 分钟中持续平缓的呼吸与相对稳定的心率，与我本人所感受到的深度放松状态高度一致。

与普通闭眼单脚独立能力的对比

如果把这次训练放到普通闭眼单脚独立能力的参照中，75 分 32 秒所代表的时间尺度会更加直观。普通人的闭眼单脚站立能力通常以秒作为计量单位，而这次连续闭眼左脚独立的实际时间为 4532 秒。原文所引用的常规平衡测试资料显示，不同年龄人群的闭眼单脚站立能力存在明显差异，并随着年龄增长总体下降；即使与 20—39 岁的年轻成年人参考水平相比，4532 秒也已经不是同一个时间尺度，而与我当时 57 岁所在年龄阶段的普通人群相比，差距更加显著。原文因此将这次记录概括为远超同龄普通人群，并明显超过年轻成年人通常采用秒级计算的闭眼单脚站立参考水平。

更重要的是，这种差异不能只理解为“比普通人多站了多少分钟”。普通闭眼单脚站立测试通常在失去视觉参照以后，很快就会因为身体摆动、支撑脚移动或另一只脚落地而结束；而我这次记录是从 06:25:09 至 07:40:41，连续 4532 秒始终闭眼、始终只有左脚独立支撑，中途没有换腿，也没有双脚落地后重新计时。与此同时，全身保持放松，自己持续感受到的主要受力集中于左脚足弓，双臂保持抱球状态一个多小时而没有感到疲劳；全程完成 412 次呼吸，按 4532 秒÷412 次精确计算，平均每次完整呼吸正好为 11.000 秒。因此，这次记录所呈现的不只是闭眼单脚独立持续时间本身，还包括长时间连续状态下的结构稳定、身体放松、抱球状态、平缓呼吸以及自主结束等一系列同时存在的亲历实证特征。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 2/3]

当天凌晨智能手表记录气温、日期时间、地点

在整个过程中，我真正感受到的并不是一种咬牙坚持的“极限挑战”。随着时间延长，我并没有不断告诉自己“再坚持一分钟”，也没有把注意力全部集中在计时上。身体进入相对稳定状态以后，呼吸一次一次自然完成，重心出现细微变化时，身体自己进行调整。支撑腿承担着身体重量，却不是僵硬地顶着身体；双臂保持抱球结构，也不是为了强行固定身体而持续紧张。这不是“撑到极限”，而是一种本来可以随时结束、却仍然能够自然持续的状态。

闭眼之后：从视觉依赖到本体感觉与前庭系统的重新分配

闭眼单脚独立真正困难的地方，并不只是“少了一双眼睛”，而是人体原本用于维持姿势平衡的多种感觉信息必须重新分配权重。正常站立时，大脑会综合视觉、前庭系统以及来自足底、肌肉、肌腱和关节的本体感觉信息，不断判断身体相对于地面和空间的位置；一旦闭眼，视觉输入突然消失，平衡控制便必须更多依赖前庭与本体感觉。现代姿势控制研究将这种根据环境条件改变不同感觉来源权重的过程称为感觉重赋权（sensory re-weighting）。

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

这也使闭眼单脚独立与普通睁眼站立形成了本质区别。对我而言，长期马步桩、三体式、太极拳、形意拳以及抱球结构训练，逐渐改变了我对身体重心、足底压力、髋胯位置和整体张力变化的感受方式。到了闭眼丹体独立阶段，视觉不再承担主要参照作用，身体可以根据左脚足底尤其是足弓的受力变化、髋胯与躯干的微小位移以及全身深层感觉反馈持续进行调整。这里更适合把它理解为：长期训练可能使身体对非视觉感觉信息的利用能力显著增强，并形成高度稳定的闭环姿势控制状态。 这与现代神经科学中的感觉重赋权概念具有很强的对应关系，但我在这里记录的是自己的长期训练现象，而不是以实验室神经检测证明某一种单一神经机制。

对我来说，57 岁这个年龄也是这份记录不可缺少的一部分。因为这不是年轻时期留下的一项运动成绩，而是我经过多年持续练功，在 57 岁时真实发生的一次身体实践。我更愿意把年龄、训练时间、环境、呼吸、心率、影像和现场照片全部放在一起看，而不是只孤立地强调一个“75 分钟”。只有这些信息组合起来，才构成一个完整的个人训练节点：57 岁、悉尼海边、11°C、闭眼、左脚单脚支撑、抱球结构、75 分 32 秒、412 次呼吸、平均每次呼吸约 11 秒、最高心率 123 次/分钟，并由我主动结束训练。

更重要的是，这一天并不是突然出现的孤立成绩。在达到 75 分钟之前，我已经留下了一系列连续的金鸡独立和闭眼单脚独立训练记录。从早期的 23 分钟，到结构性金鸡独立 40 分钟，再到 32 分钟、40 分钟、45 分钟、56 分钟、66 分钟，最后发展到 75 分钟，这条训练轨迹本身比单独一个数字更有价值。这些早期资料主要保存在澳洲长风论坛，形成了从基础到进阶的连续训练记录。

这些同期留下的文章还保存了一个对我而言非常真实的认识发展过程。早期，我使用的是“金鸡独立”“结构性金鸡独立”“闭眼金鸡独立”等名称，因为这些名称最直接地对应当时正在进行的训练。随着实践继续深入，我对身体整体结构、重心、呼吸和内部调节的体会不断变化，才逐渐使用“丹体独立”这个名称。因此，我并不打算把过去文章中的“金鸡独立”全部改写成今天的“丹体独立”。那些名称本身就是当时认识状态的一部分。从“金鸡独立”到“闭眼金鸡独立”，再到我后来所称的“闭眼丹体独立”，不仅记录了训练时间的增长，也保存了我对同一种身体实践认识不断深入的真实过程。

我尤其重视这次训练留下来的视频、照片和数据三重记录。当天不仅有正面高清影像，也拍摄了智能手表以及时间、环境和方位等现场信息。这样，多年以后再回看这

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

次训练，它就不仅仅剩下一句“我曾经闭眼单脚站了 75 分钟”，而是仍然能够找到当时的人、动作、时间、地点、影像和数据。

[图 3/3]

闭眼左脚金鸡独立结束时间

本次闭眼丹体独立 75 分 32 秒全程留有连续高清视频记录，正文只选取三张具有代表性的现场实证图片。完整 75 分钟高清视频将发布于官方网站、YouTube 及 TROVE，使文字记录、现场图片、完整视频与长期数字存档相互对应，共同保存这段发生于 2025 年 9 月 12 日、我 57 岁时的真实武学实践历史。

75 分钟之后，我也没有把这次记录当作训练的终点。此后的闭眼丹体独立继续进入不同环境条件下的实践，其中包括悉尼南区海边强风环境中的闭眼丹体独立。到了这个阶段，我所关注的已经不再只是“能不能站得更久”，而是身体已经形成的整体平衡状

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

态，在风力、低温以及不同外部扰动下能否继续自然维持。训练的方向由单纯的时间延长，逐渐转向对不同环境、不同身体状态和不同结构条件下整体稳定性的持续观察。

这也是我长期记录武学实践越来越明确的原则：武学不能只有传说，也不能只有多年以后留下的回忆。能够发生在今天的，就应该记录在今天；能够留下时间、地点、照片、视频和数据的，就尽可能完整地留下。 我并不需要把这 75 分钟变成一种人人都应该模仿的训练标准，它首先是一份属于我自己的长期身体实践记录。它证明的不是别人能够做到什么，而是记录我本人在 57 岁这一年、在那个具体清晨、经过长期系统训练以后，身体真实到达过怎样的一种状态。

所以，当我今天重新审视“闭眼丹体独立 75 分钟”，我最看重的已经不是单纯的“75 分钟”三个字，而是它背后那条能够回溯的训练轨迹。从早期的结构性金鸡独立，到越来越长时间的闭眼独立，从主动维持动作，到身体逐渐形成整体性的自我调节；从 23 分钟、40 分钟、56 分钟、66 分钟到 75 分 32 秒，再到 75 分钟以后强风环境中的继续实践，这些过程一步一步真实发生，也一步一步被同期记录下来。75 分 32 秒是其中一个特别清晰的坐标，但它前面有来路，后面也仍然有延续。

这不是对抗极限，而是身体在长期训练中形成的一种自然稳定。形神合一、气机流通、呼吸深长、意念安定、结构完整，这才是我所理解的“闭眼丹体独立”。

亲身实证，写于当下，留给未来。

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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：亲历实证与真实历史的连续记录

本附录所列文献并非事后追忆或根据他人资料重新构建，而是我在长期武学实践过程中，对自己亲身训练、身体变化与阶段性突破所作的连续记录。从早期金鸡独立，到闭眼单脚独立，再到闭眼丹体独立 75 分钟，每一个阶段都发生于真实的时间与地点，并通过同期文字、照片、视频及训练数据留下记录。它们彼此衔接，形成从 23 分钟、40 分钟、56 分钟、66 分钟直至 75 分 32 秒，并继续延伸到强风环境下丹体独立以及相关整体结构训练的长期实证轨迹。这里保存的不只是一个训练结果，更是一段发生于当下、记录于当下，并可以沿原始链接回溯的真实历史。亲历实证，写于当下，留给未来；一切皆有历史证据链。

[1] 《[武学]金鸡独立单次 23 分钟》

简介：早期金鸡独立单次 23 分钟训练记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[武学]结构性金鸡独立 40 分钟》

简介：表格记载，本次左脚单脚支撑超过 40 分钟，全程放松，没有咬牙、没有硬撑、没有意念催促，直至训练结束。

完整链接（AWA）：
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

[3] 《[极限武学]闭眼金鸡独立三十二分钟》

简介：闭眼金鸡独立 32 分钟阶段性训练记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] 《[极限武学]闭眼金鸡独立四十分钟——左脚挑战》

简介：闭眼左脚金鸡独立 40 分钟阶段性训练记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] 《[极限武学]闭眼金鸡独立 35 分钟视频》

简介：闭眼金鸡独立 35 分钟视频记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

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

[6] 《[极限武学]如何修炼金鸡独立》

简介：关于金鸡独立训练方法的同期记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] 《[极限武学]日常闭眼金鸡独立》

简介：闭眼金鸡独立进入日常练功阶段的记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] 《[极限武学]闭眼左脚金鸡独立视频》

简介：闭眼左脚金鸡独立的视频实证记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] 《[极限武学]绝对掌控：闭眼金鸡独立》

简介：闭眼金鸡独立阶段关于身体控制的训练记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] 《[极限武学]闭眼左脚金鸡独立超 56 分钟》

简介：左脚闭眼金鸡独立超过 56 分钟的阶段性训练记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] 《[极限武学]金鸡独立与桩功》

简介：记录金鸡独立与站桩训练之间关系的同期文章。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

[12] 《[极限武学]强风中金鸡独立 45 分钟》

简介：强风环境下金鸡独立 45 分钟训练记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352

[13] 《[极限武学]闭眼左脚金鸡独立 66 分钟》

简介：闭眼左脚金鸡独立达到 66 分钟的阶段性记录，是 75 分钟之前的重要时间节点。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

[14] 《[极限武学]闭眼左脚金鸡独立超 75 分钟，正面视频》

简介：表格记录该文为超过 75 分钟闭眼左脚金鸡独立的正面视频文献；对应《时代

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

跃迁》第四期网页已有 AWA 保存。正文进一步确认，本次训练从 06:25:09 开始至 07:40:41 主动结束，连续 75 分 32 秒，中途不换腿、不双脚落地。

完整链接（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15]《[极限武学]丹体独立 75 分钟》

简介：表格原文："全程高清视频记录：闭眼丹体独立（单腿站立），在非极限情况下完成并主动结束于 75 分钟（超过一小时）。"

完整链接（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16]《[极限武学]闭眼逆风独立》

简介：闭眼单脚独立进入逆风环境后的训练记录。

完整链接： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

[17]《[极限武学]闭眼丹体独立抗强风》

简介：表格记载，该次训练发生在悉尼南区海边长期凌晨练功的固定地点，并特别记录近海环境及真实海风条件。它属于 75 分钟以后对外部扰动条件下整体稳定状态的继续实证。正文也明确写到，75 分钟之后训练方向逐渐由单纯延长时间，转向不同环境、不同身体状态和不同结构条件下整体稳定性的持续观察。

完整链接（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

与 75 分钟形成机制直接相关的结构训练文献

[18]《马步桩·根与轴——从站桩到身体结构的系统实证与记录》

简介：表格简介为："我用了两年多时间，只持续研究一个动作——马步桩。"正文同时明确说明，75 分钟并不是单独训练金鸡独立获得，而是马步桩、三体式、太极拳、形意拳、太极单双剑及闭眼丹体独立等多种长期训练相互交织后的阶段性结果。

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

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

[19]《[极限武学]论掤劲的终极修炼》

简介：表格原文记载："我修炼掤劲，其路径与常人截然不同。当大多数人仍在肌肉的酸麻中挣扎时，我的起点便已是'形不累而意充塞'。在抱球站桩的三四十分钟里，乃至抱球闭眼金鸡独立的七十五分钟极限中，我的双臂从未感受过酸麻与疲惫。"正文也明确引用该文回顾 75 分钟抱球结构。

完整链接（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20]《[极限武学]筋膜的重塑与强化》

简介：表格记载，长期坚持马步桩、三体式、太极拳、形意拳、太极单双剑、闭眼丹体独立、坐姿开胯以及长期海边晨练后，身体经历由局部到整体的张力网络、稳定能力、协调能力和力量传递能力变化。

完整链接（AWA）：

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

[21]《[极限武学]动态不破》

简介：表格原文将"动态不破"解释为：不是动作永远不摇、不晃、不抖，而是身体内部被撑开的"圆"在不同变化中保持"不塌、不泄、不散"的恒定结构，并把训练环境延伸至行走、奔跑、负重、寒风、颠簸乃至极端条件。

完整链接（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 Martial Arts] 75 Minutes of Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing

——A complete empirical record left at the seaside of Sydney at the age of 57

Author: Jeffi Chao Hui Wu

International Independent Scholar / Martial Arts Inheritor / Multi-Disciplinary Structural System Designer

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

On the morning of September 12, 2025, I went to the seaside in Sydney to practice as usual. I was 57 years old that year. Around 5:25 AM that day, I completed my daily training, which included horse stance, Tai Chi, Tai Chi sword, and Qigong. I then began the most important training of the day—Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing. Ultimately, I started at 06:25:09 and actively concluded at 07:40:41, completing a continuous session of 1 hour, 15 minutes, and 32 seconds, which is over 75 minutes of Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing. The entire process did not end due to losing balance, nor was it forced to stop because of exhaustion; rather, I chose to conclude it myself while my body, breathing, and consciousness remained stable and under control.

Here, I need to explain what I mean by "eyes-closed single-leg standing." For those familiar with traditional martial arts, its external form is the well-known eyes-closed golden rooster standing on one leg; in language that any ordinary reader can immediately understand, it means: closing both eyes, supporting the entire body on one foot, with the other foot off the ground, and continuously maintaining single-leg standing and balance. Therefore, "eyes-closed single-leg standing," "eyes-closed golden rooster standing," and "eyes-closed single-leg standing" describe the same basic state in terms of external actions, just expressed at different levels. "Eyes-

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

closed single-leg standing" is the most straightforward action description, "eyes-closed golden rooster standing" is the colloquial name in traditional martial arts, while "eyes-closed single-leg standing" is the term I use based on the physical state I developed after long-term training.

The reason I no longer simply refer to it as "Golden Rooster Stands on One Leg" is that, with the deepening of long-term training, my own bodily experience has changed. Initially, during training, one actively maintains a posture, constantly adjusting the body, controlling the center of gravity, and keeping balance; as training accumulates, I gradually realize that standing on one leg should not rely solely on the local muscle strength of the supporting leg to "hold," but should involve the participation of the hips, torso, arms, breath, center of gravity, and the overall body structure. The original phase of Golden Rooster Stands on One Leg was about "maintaining the posture"; whereas the independent state I later experienced is increasingly close to the action "naturally occurring" within the overall stability of the 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。
المعتمدة هي الصينية النسخة :العربية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

[图 1/3]

Start time for closing eyes and standing on the left foot like a golden rooster.

Therefore, what I refer to as "Dan Ti" is not to mystify a simple one-legged standing action, but to distinguish different training states. On the surface, I still appear to be standing on one leg with my eyes closed; however, for me, what truly needs to be observed is no longer "how long can this leg hold up," but whether the entire body can form a coordinated and self-adjusting whole. Whether the breathing is natural, whether the center of gravity is stable, whether the hips can bear and transmit weight, whether there are any local stiffnesses in the body, whether the arms are relaxed, and whether the mind is calm—these factors collectively determine whether I can maintain this state for an extended period. It is precisely for this reason that 75

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

minutes is merely the final quantitative result, rather than the goal I pursue during training.

The 75-minute closed-eye single-leg stance I practiced this time also adopted the ball-holding structure formed through my long-term training. In the photo, you can see that I have my eyes closed, with my left foot supporting my body while the other foot is off the ground, and my arms naturally forming a ball-holding position in front of my body. The arms are not spread out randomly to seek balance, nor are they fixed in a certain position by local muscle tension, but are instead interconnected with the body state developed through my long-term standing meditation, Tai Chi, and overall structural training. In my later records, such as "On the Ultimate Cultivation of Peng Jin," I revisited this experience of training in the ball-holding closed-eye single-leg stance for 75 minutes. For me, the single leg, hips, torso, and arms are not separate parts, but rather an interconnected whole gradually formed through long-term training.

From the left foot arch to both arms holding the ball: overall tension rather than local stiffness.

If the outside world only sees "standing on one leg for 75 minutes," it is easy to interpret it as the calf muscles, ankles, or thigh strength being particularly strong. However, what I felt throughout the process was not the supporting leg muscles constantly exerting force, but rather the entire body remaining relaxed, with the most clear and sustained feeling of force concentrated in the arch of the left foot. At the same time, my arms maintained a ball-holding structure for over an hour, yet there was completely no occurrence of the common shoulder and arm fatigue that people experience when holding their arms up for a long time. This experience is precisely why I later began to place more emphasis on "overall structure" rather than "local strength."

From the perspective of modern anatomy, fascia is not isolated packaging tissue, but rather forms a continuous connective tissue network between different regions of the body. Regarding whether the so-called "myofascial chains" can transmit mechanical

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

tension and to what extent, modern research has found several anatomical continuities and some evidence of inter-tissue force transmission, but the strength of evidence for different chains and their actual functions varies. Therefore, rather than simply stating that "the entire fascia replaces muscle in bearing weight," a more accurate understanding is that long-term training may lead to a more coordinated overall tension distribution among muscles, fascia, joint alignment, arch structures, and neural control, allowing the body weight to be supported without relying on a single local area to maintain continuous rigid contraction.

This has a clear correlation with the physical requirements in traditional martial arts of "leading with the crown, sinking the chest and lifting the back, sinking the qi to the dantian, and being relaxed yet not slack." Traditional terminology describes the internal bodily sensations and structural experiences of long-term practitioners, while modern biomechanics attempts to explain overall movement through muscle coordination, fascial continuity, foot pressure, and neural control. The two sets of language are not entirely equivalent, but in my 75-minute independent practice with closed eyes, they at least point to a very clear phenomenon: the left foot bears all the ground support, yet the body does not exhibit overall stiffness; the arms maintain a ball-holding position for over an hour without feeling fatigued, and the truly noticeable sustained feeling of force is mainly concentrated in the arches of the feet.

This 75-minute session is not solely the result of training for the Golden Rooster Stands on One Leg. Prior to this, I have been engaged in various forms of physical training for a long time, including horse stance, San Ti Shi, Tai Chi, Xing Yi Quan, Tai Chi double and single swords, practicing Danti Single-Leg Standing with eyes closed, and morning exercises by the seaside. These trainings differ greatly in external movements, but in my long-term practice, they are not isolated projects. Horse stance training focuses on the lower body and overall structure, San Ti Shi allows me to continually experience the body's center of gravity and front-back structure, Tai Chi and Xing Yi Quan train the overall movement of the body, Tai Chi double and single swords further incorporate equipment, center of gravity shifts, and

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

limb coordination, while practicing Danti Single-Leg Standing with eyes closed directly presents the internal balance and overall adjustment of the body after removing visual references. Therefore, this 75-minute session should be viewed as a phased result emerging from the intertwining of various long-term trainings, rather than an achievement suddenly gained from a single type of training.

On that day, the temperature by the sea was about 11℃. From 06:25:09 to 07:40:41, I actively ended the session after a total of 75 minutes and 32 seconds with my eyes closed the entire time. Throughout the duration, I was solely supported by my left foot without switching legs midway, nor did I restart the timing after both feet touched the ground. This was not a cumulative 75 minutes made up of several independent segments, but rather a continuous single record of keeping my eyes closed while standing on my left foot. During the entire process, my body remained relaxed, and I did not rely on the continuous tension of my muscles to "hold" the posture; the area where I felt the most sustained pressure was primarily concentrated in the arch of my left foot, while there was no significant fatigue in other parts of my body. My arms maintained a ball-holding structure throughout, and even after more than an hour, I did not feel sore or tired. This aspect is particularly important to me, as it indicates that holding the ball has become a natural state within the overall structure rather than an external posture that relies on the strength of my arm muscles.

The complete high-definition video recorded the data throughout the entire process: total duration of 75 minutes and 32 seconds, which is 4532 seconds, with a total of 412 breaths. Dividing 4532 seconds by 412 breaths gives an average of exactly 11.000 seconds per complete breath. Throughout the entire 75 minutes, the breathing remained steady, without gradually turning into rapid panting due to the extended time; the highest heart rate was 123 beats per minute, while most of the time it stayed between 74 and 91 beats per minute. When I compare this data with my physical sensations during the session, what is most noteworthy about this training is not "enduring for 75 minutes," but rather maintaining a continuous 75 minutes and 32 seconds without changing legs, keeping both feet grounded, staying

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

relaxed throughout my body, holding the ball with both arms without fatigue, and sustaining an average of one calm breath every 11 seconds, ultimately choosing to end it myself.

11 seconds per breath: The relationship between slow breathing and autonomic nervous regulation

The record of 75 minutes and 32 seconds has another data point worth observing separately: the total duration was 4532 seconds, during which 412 breaths were completed, resulting in an average of 11.000 seconds per complete breath, equivalent to about 5.45 breaths per minute. This falls within the range of 5-6 breaths per minute, which is often the focus of modern slow breathing research. Numerous studies have found that slow breathing around 6 breaths per minute, or approximately 0.1 Hz, can often enhance respiratory sinus arrhythmia, heart rate variability, and oscillations related to stress reflexes. Therefore, this frequency range is often referred to as being near the "resonant frequency" of the cardiovascular system; however, each individual's optimal resonant frequency may not be exactly the same.

This point corresponds very interestingly with my on-site experience that day. At 75 minutes and 32 seconds, I did not exhibit increasingly rapid breathing; instead, I maintained a steady breath. Meanwhile, the heart rate recorded by the smartwatch was mostly between 74 and 91 beats per minute, with a maximum of 123 beats per minute. Research on slow breathing indicates that voluntary slow breathing typically enhances HRV metrics associated with vagal nerve regulation and is linked to increased parasympathetic activity. Therefore, this set of data at least indicates that I was not enduring the 75 minutes with sustained rapid breathing and a noticeably high heart rate, but rather in a state of low breathing frequency and relatively stable heart rate.

However, the heart rate and respiratory rate recorded by an ordinary smartwatch alone cannot directly prove that my parasympathetic nervous system has "reached a certain high level," as a true assessment of HRV resonance and autonomic nervous

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

state requires more detailed data such as continuous inter-beat intervals. A more accurate statement is that an average respiratory rate of 5.45 breaths per minute is precisely within the common range of 5-6 breaths per minute for modern HRV resonance breathing, and the sustained, gentle breathing and relatively stable heart rate over 75 minutes are highly consistent with the deep relaxation state I experienced.

Comparison with ordinary closed-eye single-leg balance ability

If we place this training in the context of ordinary closed-eye single-leg balance ability, the time scale represented by 75 minutes and 32 seconds becomes more intuitive. The ability of an average person to stand on one leg with their eyes closed is typically measured in seconds, while the actual continuous time of standing on the left leg with eyes closed this time was 4532 seconds. The conventional balance test data cited in the original text shows that there are significant differences in the closed-eye single-leg standing ability among different age groups, which generally declines with age; even compared to the reference level of young adults aged 20-39, 4532 seconds is no longer on the same time scale, and the gap is even more pronounced when compared to the average population of my age group at 57. Therefore, the original text summarizes this record as far exceeding that of the average population of the same age and significantly surpassing the reference level for young adults, which is typically calculated in seconds.

More importantly, this difference cannot be understood merely as "how many more minutes than an average person." A typical closed-eye single-leg standing test usually ends quickly after losing visual reference due to body swaying, the supporting foot moving, or the other foot touching the ground; however, my recorded time was from 06:25:09 to 07:40:41, a continuous 4532 seconds with my eyes closed and only my left foot supporting me independently, without changing legs or restarting the timer after both feet touched the ground. Meanwhile, my entire body remained relaxed, and I continuously felt the main force concentrated on the arch of my left foot, with both arms held in a ball-hugging position for over an hour without

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

feeling fatigued; I completed 412 breaths throughout the duration, and by calculating 4532 seconds ÷ 412 times, the average duration of each complete breath was exactly 11.000 seconds. Therefore, this record presents not only the duration of closed-eye single-leg standing itself but also a series of simultaneously existing experiential empirical characteristics, including structural stability under prolonged continuous conditions, body relaxation, ball-hugging posture, smooth breathing, and voluntary termination.

[图 2/3]

The smart watch recorded the temperature, date and time, and location in the early morning of that day.

Throughout the entire process, what I truly felt was not a gritting-my-teeth kind of "extreme challenge." As time went on, I did not keep telling myself to "hold on for one more minute," nor did I focus all my attention on the timer. Once my body entered a relatively stable state, my breathing completed naturally time and again, and when

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

there were slight shifts in my center of gravity, my body adjusted itself. The supporting leg bore the weight of my body, but it did not rigidly prop it up; my arms maintained a ball-holding structure, not to forcibly stabilize my body but rather to remain relaxed. This was not "pushing to the limit," but a state that could have ended at any moment yet could still continue naturally.

After Closing Eyes: From Visual Dependence to the Reallocation of Proprioception and the Vestibular System

The real difficulty of standing on one leg with eyes closed is not just that "one pair of eyes is missing," but rather that the various sensory information originally used by the body to maintain postural balance must be re-weighted. When standing normally, the brain integrates visual, vestibular, and proprioceptive information from the soles of the feet, muscles, tendons, and joints to continuously assess the body's position relative to the ground and space; once the eyes are closed, visual input suddenly disappears, and balance control must rely more on vestibular and proprioceptive senses. Modern postural control research refers to this process of changing the weight of different sensory sources based on environmental conditions as sensory re-weighting.

This also creates an essential distinction between standing on one leg with eyes closed and standing with eyes open. For me, long-term training in horse stance, San Ti Shi, Tai Chi, Xing Yi, and ball-holding structure has gradually changed the way I perceive my body's center of gravity, foot pressure, hip position, and overall tension changes. By the time I reached the stage of standing independently with my eyes closed, vision no longer served as the primary reference; the body could continuously adjust based on the changes in pressure on the arch of the left foot, the slight displacement of the hips and torso, and the deep sensory feedback from the entire body. It is more appropriate to understand this as: long-term training may significantly enhance the body's ability to utilize non-visual sensory information, forming a highly stable closed-loop posture control state. This has a strong correspondence with the concept of sensory reweighting in modern neuroscience,

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

but what I am documenting here is my own long-term training phenomenon, rather than proving a single neural mechanism through laboratory neural testing.

For me, the age of 57 is also an indispensable part of this record. Because this is not a performance achievement from my youth, but a physical practice that truly occurred at the age of 57 after years of continuous training. I prefer to look at age, training time, environment, breathing, heart rate, images, and 现场照片 all together, rather than isolating and emphasizing just one "75 minutes." Only when these pieces of information are combined does it form a complete personal training node: 57 years old, by the seaside in Sydney, 11°C, eyes closed, left foot single-leg support, ball-holding structure, 75 minutes and 32 seconds, 412 breaths, an average of about 11 seconds per breath, a maximum heart rate of 123 beats per minute, and I ended the training voluntarily.

More importantly, this achievement did not come as a sudden isolated result. Before reaching 75 minutes, I had already established a series of consecutive training records for the single-leg stand and closed-eye single-leg stand. From an initial 23 minutes, to a structured single-leg stand of 40 minutes, then to 32 minutes, 40 minutes, 45 minutes, 56 minutes, 66 minutes, and finally developing to 75 minutes, this training trajectory itself is more valuable than a single number. These early records are primarily stored in the Australian Changfeng Forum, forming a continuous training record from basic to advanced levels.

The articles left during this period also preserve a very authentic process of understanding development for me. In the early stages, I used names like "Golden Rooster Stands on One Leg," "Structural Golden Rooster Stands on One Leg," and "Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg," as these names corresponded most directly to the training that was taking place at the time. As practice continued to deepen, my understanding of the overall body structure, center of gravity, breathing, and internal regulation evolved, leading me to gradually adopt the name "Danti Single-Leg Standing." Therefore, I do not intend to rewrite all instances of "Golden Rooster Stands on One Leg" in past articles to today's "Danti Single-Leg

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

Standing." Those names themselves were part of the understanding state at that time. The progression from "Golden Rooster Stands on One Leg" to "Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg," and later to what I referred to as "Eyes Closed Danti Single-Leg Standing," not only recorded the growth of training time but also preserved the authentic process of my deepening understanding of the same body practice.

I especially value the triple record of videos, photos, and data left from this training. On that day, not only were there high-definition images from the front, but also footage of the smartwatch and on-site information such as time, environment, and orientation. This way, years later, when looking back at this training, it will not just be a statement of "I once stood on one leg with my eyes closed for 75 minutes," but it will still be possible to find the people, actions, time, place, images, and data from 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.

[图 3/3]

Close your eyes, left foot standing on one leg, end time.

The entire process of the Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing lasted 75 minutes and 32 seconds, with continuous high-definition video recording. The main text only selects three representative on-site evidentiary images. The complete 75-minute high-definition video will be published on the official website, YouTube, and TROVE, allowing the written record, on-site images, complete video, and long-term digital archive to correspond with each other, collectively preserving this authentic martial arts practice history that occurred on September 12, 2025, when I was 57 years old.

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

After 75 minutes, I did not regard this record as the endpoint of my training. The subsequent practice of closed-eye standing continued independently under different environmental conditions, including the strong wind environment by the seaside in the southern area of Sydney. At this stage, my focus was no longer just on "whether I can stand longer," but rather on the overall balance state that my body had formed, and whether it could continue to be maintained naturally under wind force, low temperatures, and various external disturbances. The direction of training gradually shifted from merely extending time to a continuous observation of overall stability under different environments, body states, and structural conditions.

This is also a principle that has become increasingly clear to me through my long-term recording of martial arts practice: martial arts cannot only be about legends, nor can it be solely about memories left years later. What can happen today should be recorded today; what can leave behind time, place, photos, videos, and data should be preserved as completely as possible. I do not need to turn these 75 minutes into a training standard that everyone should imitate; it is primarily a long-term record of my own physical practice. It does not prove what others can achieve, but rather records the authentic state my body reached after long-term systematic training at the age of 57, on that specific morning.

So, when I revisit "standing on one leg with eyes closed for 75 minutes" today, what I value most is no longer just the three words "75 minutes," but the training trajectory behind it that can be traced back. From the early structured single-leg stance to the increasingly longer durations of standing with eyes closed, from actively maintaining the posture to the body gradually forming a holistic self-regulation; from 23 minutes, 40 minutes, 56 minutes, 66 minutes to 75 minutes and 32 seconds, and then continuing practice in strong wind conditions after 75 minutes, these processes have occurred step by step and have been recorded concurrently. 75 minutes and 32 seconds is one particularly clear coordinate, but it has a path behind it and continues beyond it.

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

This is not a confrontation with limits, but a natural stability formed by the body through long-term training. Unity of body and spirit, smooth flow of energy, deep and long breathing, stable intention, and complete structure—this is what I understand as "independent Dan body with closed eyes."

Personal evidence, written in the present, left for the future.

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

Appendix: A Continuous Record of Personal Experience and Real History

The literature listed in this appendix is not a retrospective recollection or a reconstruction based on others' materials, but rather a continuous record of my personal training, physical changes, and periodic breakthroughs during my long-term martial arts practice. From the early Golden Rooster Stance to the Eyes Closed Single-Leg Stand, and then to the Eyes Closed Dan Body Stand for 75 minutes, each stage occurred in real time and place, documented through contemporaneous texts, photos, videos, and training data. They are interconnected, forming a long-term empirical trajectory that extends from 23 minutes, 40 minutes, 56 minutes, 66 minutes to 75 minutes and 32 seconds, and continues into Dan Body Stand in strong wind conditions and related overall structural training. What is preserved here is not just a training result, but a segment that occurred in the present, recorded in the present, and can be traced back through the original links. Experienced empirically, written in the present, and left for the future; everything has a historical evidence chain.

[1] "[Martial Arts] Golden Rooster Stands on One Leg Single Session 23 Minutes"
Introduction: Early training record of Golden Rooster Stands on One Leg single session 23 minutes.
Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] "[Martial Arts] Structural Golden Rooster Stands on One Leg for 40 Minutes"
Introduction: The record shows that the left foot supported the body for over 40 minutes, remaining relaxed throughout, without gritting teeth, without forcing, and without mental urging, until the training ended.
Complete link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

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

[3] "[Extreme Martial Arts] Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg for Thirty-Two Minutes"

Introduction: A training record of the Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg for 32 minutes.

Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] "[Extreme Martial Arts] Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg for Forty Minutes - Left Foot Challenge"

Introduction: A training record of standing on the left foot like a golden rooster with eyes closed for 40 minutes.

Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] "[Extreme Martial Arts] 35-Minute Video of the Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg"

Introduction: A 35-minute video recording of the Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg.

Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] "[Extreme Martial Arts] How to Practice the Golden Rooster Stands on One Leg"

Introduction: A contemporaneous record of the training methods for the Golden Rooster Stands on One Leg.

Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] "[Extreme Martial Arts] Daily Practice of Eyes Closed Golden Rooster Standing on One Leg"

Introduction: A record of entering the daily practice stage of Eyes Closed Golden Rooster Standing on One Leg.

Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] "[Extreme Martial Arts] Eyes Closed Left Foot Golden Rooster Stands Alone Video"

Introduction: A video documenting the empirical evidence of the eyes closed left foot golden rooster stance.

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

Complete link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] "[Extreme Martial Arts] Absolute Control: Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg"
Introduction: A training record on body control during the Eyes Closed Golden Rooster Stands on One Leg phase.
Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] "[Extreme Martial Arts] Eyes Closed Left Foot Golden Rooster Stands for Over 56 Minutes"
Introduction: A training record of the left foot golden rooster stand with eyes closed for over 56 minutes.
Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] "[Extreme Martial Arts] Golden Rooster Stands on One Leg and Zhan Zhuang"
Introduction: A contemporaneous article documenting the relationship between the Golden Rooster Stands on One Leg and standing meditation training.
Complete link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

[12] "[Extreme Martial Arts] Golden Rooster Stands Alone for 45 Minutes in Strong Wind"
Introduction: Training record of standing like a golden rooster for 45 minutes in a strong wind environment.
Complete link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352

[13] "[Extreme Martial Arts] Eyes Closed Left Foot Golden Rooster Stands on One Leg for 66 Minutes"
Introduction: The milestone record of 66 minutes for the Eyes Closed Left Foot Golden Rooster Stands on One Leg is an important time point before the 75-minute mark.
Complete link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

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

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

Introduction: The table records that this document is a front video literature of the eyes closed left foot golden rooster stand for over 75 minutes; corresponding to the AWA saved on the webpage of the fourth issue of "Era Leap." The main text further confirms that this training started at 06:25:09 and actively ended at 07:40:41, lasting for 75 minutes and 32 seconds, without changing legs or having both feet touch the ground.

Complete link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15] "[Extreme Martial Arts] Danti Single-Leg Standing 75 Minutes"

Introduction: Original text in table: "Full HD video recording: Eyes closed Danti Single-Leg Standing (single leg standing), completed and actively ended at 75 minutes (over one hour) under non-extreme conditions."

Complete link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16] "[Extreme Martial Arts] Eyes Closed, Standing on One Leg Against the Wind"

Introduction: Training record after entering a headwind environment while standing on one leg with eyes closed.

Full link: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

[17] "[Extreme Martial Arts] Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing Against Strong Winds"

Abstract: The table records that this training took place at a fixed location by the seaside in the southern area of Sydney during the early morning hours for an extended period, and it specifically notes the near-sea environment and real sea wind conditions. It belongs to the continued empirical evidence of the overall stability state under external disturbance conditions after 75 minutes. The main text also

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

clearly states that after 75 minutes, the training direction gradually shifted from merely extending the time to a continuous observation of overall stability under different environments, different physical states, and different structural conditions.
Complete link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

Literature on structural training directly related to the formation mechanism of 75 minutes

[18] "Horse Stance: Roots and Axis - A Systematic Empirical Study and Record from Standing Posture to Body Structure"
Introduction: The table introduction states: "I spent more than two years researching a single movement - the horse stance." The main text also clarifies that the 75 minutes is not solely the result of training the Golden Rooster Stands on One Leg, but rather a phased outcome of various long-term training interwoven, including horse stance, San Ti Shi, Tai Chi, Xing Yi Quan, Tai Chi double swords, and independent practice with eyes closed.
Full link (NLA): https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

[19] "On the Ultimate Practice of Peng Jin in [Extreme Martial Arts]"
Introduction: The original text states: "My practice of Peng Jin is entirely different from that of ordinary people. While most are still struggling with muscle soreness, my starting point is already 'the form is not tired but the mind is full.' During the thirty to forty minutes of standing in a ball-holding posture, and even during the extreme of holding the ball with eyes closed for seventy-five minutes, my arms have never felt soreness or fatigue." The main text also explicitly references this article's review of the 75-minute ball-holding structure.
Complete link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

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

[20] "[Extreme Martial Arts] Remodeling and Strengthening of Fascia"
Introduction: The table records that after long-term practice of horse stance, three-body stance, Tai Chi, Xing Yi Quan, Tai Chi double swords, independent Eyes-Closed Danti Single-Leg Standing, sitting posture with open hips, and long-term morning exercises by the sea, the body undergoes changes in tension networks, stability, coordination, and strength transmission capabilities from local to overall.
Full link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

[21] "[Extreme Martial Arts] Dynamic Unbreakable"
Introduction: The original text explains "Dynamic Unbreakable" as: it is not that the movements never shake, sway, or tremble, but rather that the "circle" within the body, which is being expanded, maintains a constant structure of "not collapsing, not leaking, not dispersing" amidst various changes, and extends the training environment to walking, running, carrying weight, cold winds, bumps, and even extreme conditions.
Complete link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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] 75 minutes de Danti en appui unipodal, les yeux fermés

——Un enregistrement empirique complet laissé à 57 ans au bord de la mer à Sydney

Auteur : WU ZHAOHUI JEFFI CHAO HUI
Chercheur indépendant international / Héritier des arts martiaux / Concepteur de systèmes structurels multidisciplinaires

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

Le 12 septembre 2025 au matin, je suis allé comme d'habitude m'entraîner au bord de la mer à Sydney. Cette année-là, j'avais 57 ans. Vers 5h25 ce jour-là, j'ai d'abord terminé mes entraînements quotidiens, y compris la posture du cheval, le tai-chi, l'épée de tai-chi et le qi gong, puis j'ai commencé l'entraînement le plus important de la journée : le Danti en appui unipodal, les yeux fermés. Finalement, j'ai commencé à 06h25:09 et j'ai terminé volontairement à 07h40:41, réalisant ainsi 1 heure, 15 minutes et 32 secondes, soit plus de 75 minutes d'indépendance du corps en Danti en appui unipodal, les yeux fermés. L'ensemble du processus ne s'est pas terminé à cause d'une perte d'équilibre, ni parce que j'étais épuisé, mais j'ai décidé de mettre fin à l'exercice de manière autonome alors que mon corps, ma respiration et ma conscience étaient encore dans un état stable et contrôlable.

Il est d'abord nécessaire d'expliquer ce que j'entends par "indépendance du corps en fermant les yeux". Pour ceux qui sont familiers avec les arts martiaux traditionnels, sa forme extérieure est celle que tout le monde connaît : le "coq d'or sur une patte les yeux fermés". En d'autres termes, dans un langage que n'importe quel lecteur ordinaire pourrait comprendre immédiatement, cela signifie : les yeux fermés, soutenant tout le corps sur une seule jambe, l'autre jambe décollée du sol, maintenant une position d'équilibre sur une seule jambe. Ainsi, "indépendance du

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

corps en fermant les yeux", "coq d'or sur une patte les yeux fermés" et "indépendance sur une jambe les yeux fermés" décrivent tous la même condition de base en termes de mouvements extérieurs, mais avec des niveaux d'expression différents. "Indépendance sur une jambe les yeux fermés" est la description d'action la plus directe, "coq d'or sur une patte les yeux fermés" est le terme populaire dans les arts martiaux traditionnels, tandis que "indépendance du corps en fermant les yeux" est le nom que j'utilise basé sur l'état corporel que j'ai développé après un long entraînement.

Je ne l'appelle plus simplement "le coq d'or en équilibre" parce qu'avec l'approfondissement de l'entraînement à long terme, mon expérience corporelle a évolué. Au début de l'entraînement, la personne maintenait activement une posture, devant constamment ajuster son corps, contrôler son centre de gravité et garder l'équilibre ; au fur et à mesure que l'entraînement s'accumulait, j'ai progressivement réalisé que l'équilibre sur une jambe ne devrait pas seulement dépendre de la force musculaire locale de la jambe de soutien pour "tenir", mais devrait impliquer les hanches, le tronc, les bras, la respiration, le centre de gravité et la structure corporelle dans son ensemble. La phase initiale du coq d'or en équilibre était celle où la personne "maintenait l'action" ; tandis que ce que j'ai ensuite expérimenté, l'indépendance du corps, se rapprochait de plus en plus d'une "survenue naturelle" de l'action dans un état de stabilité corporelle globale.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 1/3]

Temps de début de la posture du coq d'or sur le pied gauche les yeux fermés

Ainsi, ce que j'appelle "corps d'an" n'est pas destiné à rendre un simple mouvement de station debout sur une jambe mystérieux, mais plutôt à distinguer différents états d'entraînement. À l'extérieur, je semble toujours simplement debout sur une jambe les yeux fermés ; mais pour moi, ce qui doit vraiment être observé n'est plus "combien de temps cette jambe peut-elle tenir", mais si l'ensemble du corps peut former un tout coordonné et auto-ajustable. La respiration est-elle naturelle, le centre de gravité est-il stable, les hanches peuvent-elles supporter et transmettre le poids, y a-t-il des raideurs localisées dans le corps, les bras sont-ils détendus, la conscience est-elle stable ? Ces facteurs déterminent ensemble si je peux maintenir cet état

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

pendant une longue période. C'est aussi pour cette raison que 75 minutes ne sont qu'un résultat quantitatif final, et non un objectif que je poursuis pendant mon entraînement.

Cette fois, la posture de l'indépendance sur une jambe avec les yeux fermés pendant 75 minutes utilise également la structure de la balle que j'ai développée grâce à ma pratique à long terme. Sur la photo, on peut voir que j'ai les yeux fermés, le pied gauche soutenant le corps, l'autre pied décollé du sol, et mes bras formant naturellement une position de balle devant mon corps. Mes bras ne sont pas écartés au hasard pour chercher l'équilibre, ni fixés à une position par la tension musculaire locale, mais sont en relation avec l'état corporel formé par ma pratique prolongée de la posture debout, du tai-chi et de l'entraînement de la structure globale. Dans mes écrits ultérieurs, tels que "Sur l'ultime entraînement de la force de peng", j'ai également revisité cette expérience d'entraînement de 75 minutes en position de balle avec les yeux fermés. Pour moi, le pied unique, les hanches, le tronc et les bras ne sont pas des parties séparées, mais forment progressivement un tout interconnecté à travers un entraînement prolongé.

De la voûte plantaire du pied gauche à l'étreinte du ballon avec les deux bras : tension globale plutôt que tension locale.

Si l'on se concentre uniquement sur le fait de "se tenir sur une jambe pendant 75 minutes", il est facile de penser que cela signifie que les muscles du mollet, de la cheville ou de la cuisse sont particulièrement forts. Cependant, ce que j'ai ressenti tout au long du processus n'était pas une tension constante des muscles de la jambe de soutien, mais plutôt un corps entier maintenu détendu, avec la sensation de force la plus claire et la plus persistante concentrée sur la voûte plantaire du pied gauche. En même temps, mes bras ont maintenu une structure de port de balle pendant plus d'une heure, sans ressentir la fatigue habituelle des épaules et des bras que les gens éprouvent souvent lorsqu'ils lèvent les bras pendant longtemps. Cette expérience est précisément la raison pour laquelle j'ai commencé à accorder de plus en plus d'importance à la "structure globale" plutôt qu'à la "force locale".

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

D'un point de vue anatomique moderne, les fascias ne sont pas des tissus d'emballage isolés les uns des autres, mais forment un réseau continu de tissus conjonctifs entre différentes régions du corps. En ce qui concerne la question de savoir si la soi-disant "chaîne myofasciale" peut et dans quelle mesure elle peut transmettre des tensions mécaniques, des recherches modernes ont découvert plusieurs preuves de continuité anatomique et de transmission de forces à travers les tissus, mais la force des preuves concernant les différentes chaînes et leurs fonctions réelles n'est pas entièrement homogène. Par conséquent, plutôt que de dire simplement que "les fascias du corps remplacent le poids des muscles", une compréhension plus précise serait que : un entraînement à long terme peut permettre aux muscles, fascias, alignement des articulations, structure des arches plantaires et contrôle nerveux de former une distribution de tension globale plus coordonnée, de sorte que le poids du corps n'ait pas besoin de s'appuyer sur une contraction rigide et continue d'une seule zone locale.

Cela présente des points de comparaison évidents avec les exigences corporelles traditionnelles des arts martiaux, telles que "la tête légère, la poitrine en retrait, le qi en profondeur dans le dantian, détendu mais sans relâche". Les termes traditionnels décrivent les sensations corporelles internes et l'expérience structurelle des pratiquants à long terme, tandis que la biomécanique moderne tente d'expliquer le mouvement global par la synergie musculaire, la continuité des fascias, la pression plantaire et le contrôle nerveux. Les deux langages ne sont pas complètement équivalents, mais dans mes 75 minutes de méditation en fermant les yeux, ils pointent au moins vers un phénomène très clair : le pied gauche supporte tout le soutien du sol, sans que le corps ne se manifeste par une rigidité générale ; les bras maintiennent la position de la balle pendant plus d'une heure sans ressentir de fatigue, et la sensation de tension continue se concentre principalement sur l'arche du pied.

Cette fois, les 75 minutes ne sont pas le résultat d'un entraînement isolé du coq debout. Auparavant, j'ai longtemps pratiqué différentes formes d'entraînement

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

physique telles que la posture en cheval, le San Ti Shi, le Tai Chi, le Xing Yi, le Tai Chi avec épées simples et doubles, l'équilibre en fermant les yeux et les exercices matinaux au bord de la mer. Ces entraînements diffèrent beaucoup en termes de mouvements externes, mais dans ma pratique à long terme, ils ne sont pas des projets séparés. L'entraînement en posture en cheval développe la base et la structure globale, le San Ti Shi me permet de ressentir constamment le centre de gravité du corps et la structure avant-arrière, le Tai Chi et le Xing Yi entraînent le mouvement global du corps, le Tai Chi avec épées simples et doubles ajoute davantage d'outils, de changements de centre de gravité et de coordination des membres, tandis que l'équilibre en fermant les yeux présente directement l'équilibre interne et l'ajustement global du corps après avoir retiré la référence visuelle. Par conséquent, ces 75 minutes devraient plutôt être considérées comme un résultat d'étape qui émerge après l'interaction de divers entraînements à long terme, et non comme un accomplissement soudain d'un type d'entraînement unique.

Le jour même, la température au bord de la mer était d'environ 11°C. À partir de 06:25:09, jusqu'à 07:40:41, j'ai volontairement terminé, durant les 75 minutes et 32 secondes, j'ai gardé les yeux fermés tout au long, et depuis le début jusqu'à la fin, j'ai été soutenu uniquement par le pied gauche, sans changer de jambe en cours de route, ni redémarrer le chronomètre après avoir posé les deux pieds au sol. Ce n'est pas une accumulation de plusieurs segments indépendants de 75 minutes, mais un enregistrement continu réalisé d'une seule traite avec les yeux fermés et le pied gauche en soutien. Tout au long du processus, mon corps est resté détendu, sans que je n'aie à m'appuyer sur la tension musculaire de tout le corps pour "maintenir" la posture ; je ressens principalement la pression continue au niveau de la voûte plantaire du pied gauche, tandis que les autres parties de mon corps ne montrent pas de fatigue évidente. Mes bras ont toujours maintenu une structure de "tenir la balle", et après plus d'une heure, je ne me suis pas senti fatigué, ce qui est particulièrement important pour moi, car cela indique que tenir la balle n'est plus une

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

posture externe nécessitant une tension musculaire des bras, mais est devenu un état naturel au sein de la structure globale.

La vidéo complète en haute définition a enregistré les données tout au long du processus : durée totale de 75 minutes et 32 secondes, soit 4532 secondes, avec un total de 412 respirations. En divisant 4532 secondes par 412 respirations, on obtient une moyenne de 11,000 secondes par respiration complète. Pendant ces 75 minutes, la respiration est restée constante, sans devenir haletante malgré la durée prolongée ; la fréquence cardiaque maximale était de 123 battements par minute, la plupart du temps se maintenant entre 74 et 91 battements par minute. En mettant ces données en parallèle avec mes sensations corporelles sur le terrain, ce qui mérite d'être noté lors de cet entraînement n'est pas tant "avoir enduré 75 minutes", mais plutôt avoir maintenu une position sans changer de jambe, sans poser les deux pieds, tout en restant détendu, les bras tenant le ballon sans fatigue, tout en maintenant une respiration calme d'une moyenne de 11 secondes par respiration, et en terminant finalement de manière proactive.

11 secondes par respiration : la relation entre la respiration lente et la régulation du système nerveux autonome

Ce record de 75 minutes et 32 secondes présente également une donnée très intéressante à observer séparément : un total de 4532 secondes, avec 412 respirations complètes, soit une moyenne de 11,000 secondes par respiration complète, ce qui équivaut à environ 5,45 respirations par minute. Cela entre dans la plage de 5 à 6 respirations par minute, souvent étudiée dans la recherche moderne sur la respiration lente. De nombreuses études ont montré qu'une respiration lente d'environ 6 respirations par minute, soit environ 0,1 Hz, peut souvent renforcer la variabilité de la fréquence cardiaque, les oscillations liées aux réflexes de pression et la variabilité de la fréquence cardiaque, c'est pourquoi cette plage de fréquence est souvent appelée la "fréquence de résonance" du système cardiovasculaire, bien que la meilleure fréquence de résonance puisse varier d'une personne à l'autre.

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

Ce point correspond de manière très intéressante à mon expérience sur le terrain ce jour-là. À 75 minutes et 32 secondes, je n'ai pas eu de respiration de plus en plus rapide, mais j'ai maintenu une respiration calme ; en même temps, la fréquence cardiaque enregistrée par la montre intelligente est restée la plupart du temps entre 74 et 91 battements par minute, avec un maximum de 123 battements par minute. Des recherches sur la respiration lente montrent que la respiration autonome lente augmente généralement les indicateurs de la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV) liés à la régulation du nerf vague et est associée à une activité parasympathique accrue. Par conséquent, cet ensemble de données indique au moins que je ne me suis pas maintenu pendant 75 minutes avec une respiration rapide et une fréquence cardiaque clairement élevée, mais que j'étais dans un état de fréquence respiratoire basse et de fréquence cardiaque relativement stable.

Cependant, le simple fait de se fier à la fréquence cardiaque et au nombre de respirations enregistrés par une montre intelligente ordinaire ne peut pas prouver directement que mon système nerveux parasympathique "atteint un certain niveau très élevé", car une véritable évaluation de la résonance HRV et de l'état du système nerveux autonome nécessite des données plus précises, telles que les intervalles entre les battements cardiaques. Pour être plus précis : une fréquence respiratoire moyenne de 5,45 fois par minute se situe exactement dans la plage courante de 5 à 6 fois par minute pour la respiration de résonance HRV moderne, tandis qu'une respiration continue et calme pendant 75 minutes, associée à une fréquence cardiaque relativement stable, est en forte concordance avec l'état de profonde relaxation que je ressens.

Comparaison avec la capacité d'équilibre sur une jambe les yeux fermés ordinaire

Si l'on place cet entraînement dans le cadre de la capacité de maintien sur une jambe fermée les yeux, l'échelle temporelle représentée par 75 minutes et 32 secondes sera plus intuitive. La capacité de maintien sur une jambe fermée les yeux chez une personne ordinaire est généralement mesurée en secondes, tandis que le temps réel de maintien sur la jambe gauche fermée les yeux cette fois-ci était 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.

4532 secondes. Les données des tests d'équilibre conventionnels citées dans le texte montrent qu'il existe des différences significatives dans la capacité de maintien sur une jambe fermée les yeux entre les différentes tranches d'âge, et qu'elle diminue globalement avec l'âge ; même par rapport au niveau de référence des jeunes adultes âgés de 20 à 39 ans, 4532 secondes ne se situe pas sur la même échelle temporelle, et par rapport à la population ordinaire de mon âge de 57 ans à l'époque, l'écart est encore plus marqué. Le texte résume donc ce record comme étant largement supérieur à celui de la population ordinaire du même âge, et dépassant nettement le niveau de référence généralement utilisé en secondes pour le maintien sur une jambe fermée les yeux chez les jeunes adultes.

Plus important encore, cette différence ne peut pas être comprise simplement comme "combien de minutes de plus que les gens ordinaires". Le test de maintien sur une jambe les yeux fermés se termine généralement rapidement après la perte de repères visuels, en raison des mouvements du corps, du déplacement du pied de soutien ou du contact de l'autre pied avec le sol ; alors que mon enregistrement cette fois-ci a duré de 06:25:09 à 07:40:41, soit 4532 secondes consécutives les yeux fermés, avec uniquement le pied gauche en soutien, sans changer de jambe ni redémarrer le chronomètre après que les deux pieds aient touché le sol. Pendant ce temps, tout le corps est resté détendu, et la principale sensation de force ressentie était concentrée sur l'arche du pied gauche, les deux bras maintenant une position de "tenir un ballon" pendant plus d'une heure sans ressentir de fatigue ; j'ai effectué 412 respirations au total, et en calculant précisément 4532 secondes ÷ 412 fois, chaque respiration complète a duré exactement 11,000 secondes. Ainsi, cet enregistrement ne présente pas seulement la durée de maintien sur une jambe les yeux fermés, mais aussi une série de caractéristiques empiriques vécues simultanément, telles que la stabilité structurelle en état continu prolongé, la relaxation corporelle, la position de "tenir un ballon", la respiration douce et la fin autonome.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 2/3]

Montre intelligente enregistrant la température, la date et l'heure, le lieu dans la nuit.

Tout au long du processus, ce que j'ai vraiment ressenti n'était pas un "défi extrême" où je devais m'accrocher à mes dents. Au fur et à mesure que le temps passait, je ne me suis pas constamment dit "tiens encore une minute", et je n'ai pas concentré toute mon attention sur le chronomètre. Une fois que le corps est entré dans un état relativement stable, la respiration se fait naturellement, et lorsque le centre de gravité subit de légères variations, le corps s'ajuste de lui-même. La jambe de soutien porte le poids du corps, mais elle ne le fait pas de manière rigide ; les bras maintiennent une structure de soutien, mais ce n'est pas pour forcer le corps à rester figé en étant constamment tendus. Ce n'est pas "pousser à la limite", mais un état qui pourrait en réalité se terminer à tout moment, tout en pouvant encore se poursuivre naturellement.

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

Après avoir fermé les yeux : de la dépendance visuelle à la redistribution de la proprioception et du système vestibulaire

Fermer les yeux sur une jambe est réellement difficile non pas seulement parce qu'il "manque une paire d'yeux", mais parce que les diverses informations sensorielles que le corps utilise normalement pour maintenir l'équilibre postural doivent être réaffectées en termes de poids. Lorsque l'on se tient debout normalement, le cerveau intègre les informations visuelles, le système vestibulaire ainsi que les informations proprioceptives provenant des pieds, des muscles, des tendons et des articulations, afin de juger en permanence de la position du corps par rapport au sol et à l'espace ; une fois les yeux fermés, l'entrée visuelle disparaît soudainement, et le contrôle de l'équilibre doit alors davantage s'appuyer sur le système vestibulaire et la proprioception. Les recherches modernes sur le contrôle postural appellent ce processus de changement de poids des différentes sources sensorielles en fonction des conditions environnementales "réaffectation sensorielle" (sensory re-weighting).

Cela crée également une distinction essentielle entre le fait de se tenir sur une jambe les yeux fermés et de se tenir debout les yeux ouverts. Pour moi, un entraînement prolongé en position de cheval, en style des trois corps, en tai-chi, en style de forme et en structure de balle a progressivement modifié ma façon de percevoir le centre de gravité de mon corps, la pression sur la plante des pieds, la position des hanches et les variations de tension globale. Arrivé à la phase d'indépendance du corps avec les yeux fermés, la vision ne joue plus un rôle de référence principal ; le corps peut ajuster en continu sa posture en fonction des variations de pression sur la plante du pied gauche, en particulier sur l'arche du pied, des légers déplacements des hanches et du tronc, ainsi que des retours sensoriels profonds de tout le corps. Il est plus approprié de comprendre cela comme suit : un entraînement prolongé peut considérablement renforcer la capacité du corps à utiliser des informations sensorielles non visuelles, formant ainsi un état de contrôle postural en boucle fermée hautement stable. Cela a une forte correspondance avec le concept de réaffectation sensorielle dans les neurosciences modernes, mais ce

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

que je documente ici est un phénomène de mon entraînement à long terme, et non la preuve d'un mécanisme nerveux unique par des tests neurologiques en laboratoire.

Pour moi, l'âge de 57 ans fait également partie intégrante de cet enregistrement. Car ce n'est pas une performance sportive laissée par ma jeunesse, mais une pratique corporelle réelle qui s'est produite à 57 ans après des années d'entraînement continu. Je préfère considérer l'âge, le temps d'entraînement, l'environnement, la respiration, le rythme cardiaque, les images et les photos sur place ensemble, plutôt que de souligner isolément un "75 minutes". Ce n'est qu'en combinant toutes ces informations que l'on obtient un nœud d'entraînement personnel complet : 57 ans, au bord de la mer à Sydney, 11°C, les yeux fermés, soutien sur un pied gauche, structure de la balle, 75 minutes et 32 secondes, 412 respirations, environ 11 secondes par respiration en moyenne, fréquence cardiaque maximale de 123 battements par minute, et j'ai mis fin à l'entraînement de mon propre chef.

Plus important encore, ce jour-là n'est pas un résultat isolé apparu soudainement. Avant d'atteindre 75 minutes, j'avais déjà laissé une série d'enregistrements de formation continue en équilibre sur une jambe et en fermant les yeux. Des 23 minutes initiales, aux 40 minutes d'équilibre structuré, puis 32 minutes, 40 minutes, 45 minutes, 56 minutes, 66 minutes, et enfin 75 minutes, cette trajectoire d'entraînement elle-même a plus de valeur qu'un simple chiffre. Ces premiers enregistrements sont principalement conservés sur le forum Changfeng en Australie, formant un enregistrement continu d'entraînement allant des bases aux niveaux avancés.

Ces articles laissés à la même époque conservent également un processus de développement de la compréhension qui m'est très réel. Au début, j'utilisais des noms tels que "poulet doré en équilibre", "poulet doré en équilibre structurel" et "poulet doré en équilibre les yeux fermés", car ces noms correspondaient le plus directement à l'entraînement en cours. Au fur et à mesure que la pratique s'est approfondie, ma compréhension de la structure corporelle globale, du centre 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.

gravité, de la respiration et de la régulation interne a évolué, et j'ai progressivement commencé à utiliser le terme "équilibre du corps d'an". Par conséquent, je n'ai pas l'intention de réécrire tous les "poulet doré en équilibre" des articles passés en "équilibre du corps d'an" d'aujourd'hui. Ces noms faisaient eux-mêmes partie de l'état de compréhension de l'époque. Du "poulet doré en équilibre" au "poulet doré en équilibre les yeux fermés", puis à ce que j'appelle plus tard "équilibre du corps d'an les yeux fermés", cela a non seulement enregistré l'augmentation du temps d'entraînement, mais a également préservé le processus réel de mon approfondissement de la compréhension de la même pratique corporelle.

Je tiens particulièrement à la triple documentation laissée par cette formation, à savoir les vidéos, les photos et les données. Ce jour-là, non seulement des images haute définition ont été capturées, mais aussi des informations en temps réel telles que la montre intelligente, l'heure, l'environnement et l'orientation. Ainsi, des années plus tard, en revoyant cette formation, il ne restera pas seulement la phrase "J'ai tenu en équilibre sur un pied les yeux fermés pendant 75 minutes", mais il sera également possible de retrouver les personnes, les actions, le temps, le lieu, les images et les données de ce 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。
المعتمدة هي الصينية النسخة :العربية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

[图 3/3]

Fermez les yeux, pied gauche en coq, temps de fin

Cette pratique de Danti en appui unipodal, les yeux fermés a été enregistré en continu en vidéo haute définition pendant 75 minutes et 32 secondes. Le texte ne sélectionne que trois images représentatives de l'événement. La vidéo complète de 75 minutes sera publiée sur le site officiel, YouTube et TROVE, permettant ainsi de faire correspondre les enregistrements écrits, les images sur le terrain, la vidéo complète et les archives numériques à long terme, préservant ensemble cette véritable histoire de pratique martiale qui a eu lieu le 12 septembre 2025, alors que j'avais 57 ans.

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

Après 75 minutes, je n'ai pas considéré cet enregistrement comme la fin de l'entraînement. Par la suite, la pratique de l'état de corps indépendant les yeux fermés a continué dans différentes conditions environnementales, y compris dans un environnement venteux au bord de la mer dans le sud de Sydney. À ce stade, mon attention ne se portait plus seulement sur "pouvoir tenir plus longtemps", mais sur l'état d'équilibre global que mon corps avait déjà formé, et sur la capacité à le maintenir naturellement face au vent, au froid et à différentes perturbations externes. L'orientation de l'entraînement est passée d'une simple prolongation du temps à une observation continue de la stabilité globale dans différentes environnements, différents états corporels et différentes conditions structurelles.

C'est aussi un principe que j'ai de plus en plus clairement enregistré au fil de ma pratique des arts martiaux : les arts martiaux ne peuvent pas être seulement des légendes, ni seulement des souvenirs laissés des années plus tard. Ce qui peut se passer aujourd'hui doit être enregistré aujourd'hui ; ce qui peut laisser des traces de temps, de lieu, de photos, de vidéos et de données doit être conservé aussi complètement que possible. Je n'ai pas besoin de transformer ces 75 minutes en une norme d'entraînement que tout le monde devrait imiter, c'est d'abord un enregistrement de ma propre pratique corporelle à long terme. Ce n'est pas ce que les autres peuvent accomplir qui est prouvé, mais l'enregistrement de l'état réel de mon corps à 57 ans, ce matin-là précis, après un long entraînement systématique.

Donc, lorsque je réexamine aujourd'hui "75 minutes d'équilibre sur une jambe les yeux fermés", ce que je valorise le plus n'est plus simplement les trois mots "75 minutes", mais plutôt la trajectoire d'entraînement qui peut être retracée derrière. Des premiers équilibres structurés sur une jambe, à des périodes de plus en plus longues d'équilibre les yeux fermés, en passant par le maintien actif de la posture, jusqu'à ce que le corps forme progressivement une auto-régulation globale ; des 23 minutes, 40 minutes, 56 minutes, 66 minutes jusqu'à 75 minutes et 32 secondes, puis à la pratique continue dans des conditions de vent fort après 75 minutes, ces processus se sont déroulés étape par étape et ont également été enregistrés au fur

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 à mesure. Les 75 minutes et 32 secondes constituent un repère particulièrement clair, mais il y a un chemin derrière et une continuité devant.

Ce n'est pas une confrontation avec les limites, mais une stabilité naturelle formée par le corps au cours d'un entraînement prolongé. L'unité du corps et de l'esprit, la circulation de l'énergie, une respiration profonde, une intention stable et une structure complète, voilà ce que je comprends par "indépendance du corps en Danti en appui unipodal, les yeux fermés".

Expérience personnelle, écrite dans le présent, laissée pour l'avenir.

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

Annexe : Enregistrement continu de l'expérience empirique et de l'histoire réelle

Littérature énumérée dans cet appendice n'est pas un souvenir rétrospectif ou une reconstruction basée sur les données d'autrui, mais plutôt un enregistrement continu de mes propres entraînements, des changements corporels et des percées progressives au cours de ma longue pratique des arts martiaux. Depuis le premier équilibre sur une jambe, jusqu'à l'équilibre sur une jambe les yeux fermés, puis l'équilibre sur le corps en position de Dan pendant 75 minutes, chaque étape s'est déroulée à un moment et un lieu réels, et a été documentée par des écrits, des photos, des vidéos et des données d'entraînement contemporains. Elles s'enchaînent, formant une trajectoire empirique à long terme allant de 23 minutes, 40 minutes, 56 minutes, 66 minutes jusqu'à 75 minutes et 32 secondes, et continuent de s'étendre à l'équilibre sur le corps en position de Dan dans des conditions de vent fort ainsi qu'à l'entraînement de structures globales connexes. Ce qui est conservé ici n'est pas seulement un résultat d'entraînement, mais aussi une période qui se déroule dans le présent, enregistrée dans le présent, et qui peut être retracée via des liens originaux. Une expérience empirique, écrite dans le présent, laissée pour l'avenir ; tout a une chaîne de preuves historiques.

[1] 《[Arts martiaux] Poule d'or en équilibre, entraînement unique de 23 minutes》
Résumé : Enregistrement d'entraînement précoce de la poule d'or en équilibre, durée unique de 23 minutes.
Lien complet :
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[Arts Martiaux] Structure du Coq d'Or sur une Jambe pendant 40 Minutes》
Introduction : Le tableau enregistre que le soutien sur le pied gauche a dépassé 40 minutes, avec une relaxation totale, sans grincer des dents, sans forcer, sans pression mentale, jusqu'à la fin de l'entraînement.
Lien complet (AWA) :

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

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

[3] 《[Arts Martiaux Extrêmes] La Poule d'Or les Yeux Fermés en Équilibre pendant Trente-deux Minutes》

Résumé : Enregistrement d'entraînement par étapes de la Poule d'Or les Yeux Fermés pendant 32 minutes.

Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Équilibre sur une jambe fermée pendant quarante minutes - Défi du pied gauche》

Résumé : Enregistrement d'entraînement par étapes de quarante minutes d'équilibre sur une jambe gauche les yeux fermés.

Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Vidéo de 35 minutes sur le Poulet d'Or les Yeux Fermés》

Résumé : Enregistrement vidéo de 35 minutes sur le Poulet d'Or les Yeux Fermés.

Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Comment s'entraîner à la Grue d'Or》

Résumé : Enregistrement contemporain sur les méthodes d'entraînement de la Grue d'Or.

Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Pratique Quotidienne du Poulet D'or les Yeux Fermés》

Résumé : Enregistrement de la phase de pratique quotidienne du Poulet D'or les Yeux Fermés.

Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Vidéo du Poulet d'Or sur la Jambe Gauche les Yeux Fermés》

Résumé : Enregistrement vidéo de la démonstration du Poulet d'Or sur la Jambe

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

Gauche les Yeux Fermés.

Lien complet :

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] « [Arts Martiaux Extrêmes] Contrôle Absolu : Le Poulet d'Or sur une Jambe les Yeux Fermés »

Résumé : Enregistrement de l'entraînement sur le contrôle du corps à l'étape du Poulet d'Or les Yeux Fermés.

Lien complet :

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Équilibre sur une jambe gauche les yeux fermés pendant plus de 56 minutes》

Résumé : Enregistrement d'entraînement par étapes de l'équilibre sur une jambe gauche les yeux fermés pendant plus de 56 minutes.

Lien complet :

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] 《[Arts Martiaux Extrêmes] La Grue d'Or et l'Entraînement en Position Statique》

Résumé : Article contemporain enregistrant la relation entre la Grue d'Or et l'entraînement en position statique.

Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

[12] 《[Arts Martiaux Extrêmes] La Grue d'Or en Équilibre pendant 45 Minutes dans un Vent Fort》

Résumé : Enregistrement d'un entraînement de 45 minutes de la Grue d'Or en équilibre dans un environnement venteux.

Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352

[13] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Équilibre sur la Jambe Gauche les Yeux Fermés pendant 66 Minutes》

Résumé : Le record intermédiaire d'équilibre sur la jambe gauche les yeux fermés

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

atteignant 66 minutes est un moment clé avant les 75 minutes.
Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

[14] «[Arts Martiaux Extrêmes] Vidéo frontale de l'équilibre sur la jambe gauche fermée les yeux pendant plus de 75 minutes»
Résumé : Le tableau enregistre que ce document est une vidéo frontale de l'équilibre sur la jambe gauche fermée les yeux pendant plus de 75 minutes ; correspondant à la quatrième édition du site web de « La Transition des Époques », déjà sauvegardée par AWA. Le texte confirme en outre que cet entraînement a commencé à 06:25:09 et s'est terminé activement à 07:40:41, durant 75 minutes et 32 secondes, sans changer de jambe ni poser les deux pieds au sol.
Lien complet (AWA) :
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Dan Ti Indépendant 75 Minutes》
Résumé : Texte original : “Enregistrement vidéo haute définition complet : Dan Ti indépendant les yeux fermés (debout sur une jambe), réalisé et terminé de manière proactive en 75 minutes (plus d'une heure) dans des conditions non extrêmes.”
Lien complet (AWA) :
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Indépendance les Yeux Fermés dans le Vent Contrariant》
Résumé : Enregistrement de l'entraînement après être entré dans un environnement de vent contraire sur une seule jambe les yeux fermés.
Lien complet : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

[17] « [Arts martiaux extrêmes] Corps de Dan fermé aux yeux résistant indépendamment au vent fort »
Introduction : Le tableau enregistre que cet entraînement a eu lieu à un endroit fixe

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

au bord de la mer dans le sud de Sydney, où l'on s'entraîne régulièrement tôt le matin, et il note particulièrement les conditions environnementales côtières et les véritables conditions de vent marin. Il s'agit d'une continuation de l'expérimentation sur l'état de stabilité globale après 75 minutes dans des conditions de perturbation externe. Le texte précise également qu'après 75 minutes, l'orientation de l'entraînement passe progressivement d'une simple prolongation du temps à une observation continue de la stabilité globale dans différents environnements, différents états corporels et différentes conditions structurelles.
Lien complet (AWA) :
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

Documents de formation structurelle directement liés au mécanisme de formation de 75 minutes

[18] « Ma Bu Zhuang · Racine et Axe - De la posture statique à l'expérimentation systématique et à l'enregistrement de la structure corporelle »
Introduction : Le résumé indique : « J'ai passé plus de deux ans à étudier un seul mouvement - Ma Bu Zhuang. » Le texte précise également que 75 minutes ne sont pas le résultat d'un entraînement isolé de Jin Ji Li Di, mais plutôt le résultat d'une interconnexion de plusieurs entraînements à long terme, notamment Ma Bu Zhuang, San Ti Shi, Tai Chi Chuan, Xing Yi Quan, Tai Chi Jian à une et deux mains, ainsi que la pratique du Dan Ti les yeux fermés.
Lien complet (NLA) : https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

[19] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Sur l'ultime entraînement du Jing de Peng》
Introduction : Le texte original indique : « Je pratique le Jing de Peng, et mon chemin est radicalement différent de celui des autres. Alors que la plupart des gens luttent encore contre l'acide lactique dans leurs muscles, mon point de départ est déjà 'la forme n'est pas fatiguée mais l'esprit est plein'. Pendant les trente à quarante minutes de posture de l'arbre en tenant la balle, et même pendant les soixante-quinze minutes extrêmes de la posture du coq doré les yeux fermés en tenant 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.

balle, mes bras n'ont jamais ressenti l'acide lactique ni la fatigue. » Le texte principal cite également cet article en revenant sur la structure de soixante-quinze minutes en tenant la balle.

Lien complet (AWA) :
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Remodelage et Renforcement des Fascias》

Introduction : Le tableau enregistre qu'après une pratique prolongée des positions en cheval, du style des trois corps, du tai-chi, du xingyi, des épées doubles de tai-chi, de le Danti en appui unipodal, les yeux fermés, de l'ouverture des hanches en position assise, ainsi que des exercices matinaux prolongés au bord de la mer, le corps subit des changements dans le réseau de tension, la stabilité, la coordination et la capacité de transmission de la force, passant du local au global.

Lien complet (AWA) :
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

[21] 《[Arts Martiaux Extrêmes] Dynamique Inébranlable》

Résumé : Le texte original explique que "dynamique inébranlable" signifie : ce n'est pas que le mouvement ne tremble, ne vacille ou ne secoue jamais, mais que le "cercle" à l'intérieur du corps, qui est étendu, maintient une structure constante de "non-effondrement, non-fuite, non-dissipation" à travers différentes variations, et prolonge l'environnement d'entraînement à la marche, la course, le port de charges, le vent froid, les secousses et même des conditions extrêmes.

Lien complet (AWA) :
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

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

[Artes Marciales Extrema] 75 minutos de Danti en apoyo unipodal con los ojos cerrados

——Un registro empírico completo dejado a los 57 años en la playa de Sídney

Autor: Wu Chao Hui JEFFI CHAO HUI WU
Académico independiente internacional / Heredero de artes marciales / Diseñador de sistemas estructurales en múltiples campos

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

El 12 de septiembre de 2025 por la mañana, fui a la playa de Sídney a practicar como de costumbre. Ese año tenía 57 años. Alrededor de las 5:25 de la mañana, completé mis entrenamientos diarios, que incluían la postura de caballo, el tai chi, la espada de tai chi y el qigong, y luego comencé la práctica más importante del día: la independencia del cuerpo dan con los ojos cerrados. Finalmente, desde las 06:25:09 hasta las 07:40:41, terminé la práctica de manera activa, completando un total de 1 hora, 15 minutos y 32 segundos, es decir, más de 75 minutos de independencia del cuerpo dan con los ojos cerrados. Todo el proceso no terminó porque perdiera el equilibrio ni porque me agotara físicamente, sino porque decidí finalizar de manera autónoma cuando mi cuerpo, respiración y conciencia aún estaban en un estado estable y controlable.

Aquí primero necesito explicar qué es exactamente lo que quiero decir con "independencia del cuerpo dan con los ojos cerrados". Para aquellos que están familiarizados con las artes marciales tradicionales, su forma externa es el conocido "gallo de oro con los ojos cerrados"; si lo expresamos en un lenguaje que cualquier lector común pueda entender de inmediato, se trata de: cerrar los ojos, sostener todo el cuerpo con una pierna, mientras que la otra pierna está levantada del suelo, manteniendo la independencia y el equilibrio sobre una sola pierna. Por lo tanto, "independencia del cuerpo dan con los ojos cerrados", "gallo de oro con los ojos

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

cerrados" y "independencia de una sola pierna con los ojos cerrados" describen el mismo estado básico desde la perspectiva del movimiento externo, solo que en diferentes niveles de expresión. "Independencia de una sola pierna con los ojos cerrados" es la descripción más directa del movimiento, "gallo de oro con los ojos cerrados" es el nombre coloquial en las artes marciales tradicionales, mientras que "independencia del cuerpo dan con los ojos cerrados" es el término que utilizo basado en el estado físico que he desarrollado tras un largo período de entrenamiento.

La razón por la que ya no lo llamo simplemente "el gallo de oro en pie" es porque, a medida que la formación se ha profundizado a lo largo del tiempo, mi propia experiencia corporal ha cambiado. Al principio, durante el entrenamiento, la persona está activamente manteniendo una postura, ajustando constantemente el cuerpo, controlando el centro de gravedad y manteniendo el equilibrio; a medida que la práctica se acumula, empiezo a darme cuenta de que la independencia en una pierna no debería depender solo de la fuerza muscular local de la pierna de apoyo para "sostenerse", sino que debería involucrar la cadera, el torso, los brazos, la respiración, el centro de gravedad y la estructura corporal en su conjunto. La fase original del gallo de oro en pie era una persona "manteniendo la postura"; mientras que lo que he experimentado más tarde, la independencia del cuerpo danzante, se acerca cada vez más a la "ocurrencia natural" del movimiento en un estado de estabilidad corporal general.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 1/3]

Cierre de ojos, pie izquierdo, gallo de oro en equilibrio, hora de inicio

Por lo tanto, lo que llamo "cuerpo dan" no es para hacer que un simple movimiento de estar de pie sobre una pierna suene misterioso, sino para distinguir diferentes estados de entrenamiento. A simple vista, sigo estando con los ojos cerrados de pie sobre una pierna; sin embargo, para mí, lo que realmente necesito observar ya no es "cuánto tiempo puede sostener esta pierna", sino si todo el cuerpo puede formar un todo coordinado y autoajustado. Si la respiración es natural, si el centro de gravedad es estable, si las caderas pueden soportar y transmitir peso, si hay rigidez local en el cuerpo, si los brazos están relajados, si la conciencia está tranquila, estos factores determinan en conjunto si puedo mantener este estado durante un largo

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

período de tiempo. Y es precisamente por eso que 75 minutos es solo el resultado cuantitativo final, y no el objetivo que persigo durante mi entrenamiento.

Esta vez, la postura de la "dan ti" con los ojos cerrados durante 75 minutos también utiliza la estructura de abrazar la bola que he formado a través de mi práctica a largo plazo. En la foto se puede ver que tengo los ojos cerrados, el pie izquierdo sostiene el cuerpo, el otro pie está levantado del suelo, y mis brazos forman naturalmente la posición de abrazar la bola frente a mi cuerpo. Los brazos no están abiertos al azar para buscar equilibrio, ni están fijos en una posición gracias a la tensión de los músculos locales, sino que están interconectados con el estado corporal que he desarrollado a través de años de práctica de zhan zhuang, tai chi y entrenamiento de estructura integral. En mis posteriores registros, como "Sobre el cultivo supremo de la fuerza peng", también revisité esta experiencia de entrenar 75 minutos en la postura de "dan ti" con los ojos cerrados. Para mí, el pie, la cadera, el torso y los brazos no son partes separadas, sino un todo interrelacionado que se ha formado gradualmente a través de un entrenamiento prolongado.

Desde el arco del pie izquierdo hasta los brazos abrazando la pelota: tensión general en lugar de esfuerzo local.

Si el exterior solo observa "estar de pie sobre una pierna durante 75 minutos", es fácil interpretarlo como que los músculos de la pantorrilla, el tobillo o la fuerza del muslo son especialmente fuertes. Pero lo que yo sentí durante todo el proceso no fue que los músculos de la pierna de apoyo estuvieran esforzándose constantemente, sino que todo el cuerpo se mantenía relajado, y la sensación de carga más clara y continua se concentraba en el arco del pie izquierdo. Al mismo tiempo, mantuve la estructura de abrazar la pelota con ambos brazos durante más de una hora, sin experimentar en absoluto la sensación de fatiga en los hombros y brazos que es común en las personas que levantan los brazos durante mucho tiempo. Esta experiencia es la razón por la que posteriormente empecé a valorar cada vez más la "estructura integral" en lugar de la "fuerza localizada".

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

Desde la perspectiva de la anatomía moderna, la fascia no es un tejido de embalaje aislado, sino que forma una red continua de tejido conectivo entre diferentes áreas del cuerpo. En cuanto a si la llamada "cadena miofascial" puede y en qué medida transmite tensión mecánica, investigaciones modernas han encontrado varias evidencias de continuidad anatómica y de transmisión de fuerza a través de tejidos, aunque la fuerza de la evidencia varía entre diferentes cadenas y funciones reales. Por lo tanto, en lugar de decir simplemente que "la fascia del cuerpo reemplaza la carga muscular", una comprensión más precisa es que el entrenamiento a largo plazo puede permitir que los músculos, la fascia, la alineación articular, la estructura del arco del pie y el control nervioso formen una distribución de tensión global más coordinada, de modo que el peso del cuerpo no dependa de una contracción local continua y rígida para soportarlo.

Esto tiene un claro paralelismo con los requisitos corporales en las artes marciales tradicionales de "cabeza erguida, pecho hundido, energía en el dantian, suelto pero sin flaqueza". La terminología tradicional describe las sensaciones internas y la experiencia estructural de los practicantes a largo plazo, mientras que la biomecánica moderna intenta explicar el movimiento global a través de la coordinación muscular, la continuidad de la fascia, la presión en la planta del pie y el control neurológico. Ambos lenguajes no son completamente equivalentes, pero en mis 75 minutos de Danti en apoyo unipodal con los ojos cerrados, al menos apuntan a un fenómeno muy claro: el pie izquierdo soporta todo el apoyo del suelo, y el cuerpo no se manifiesta como rígido en su totalidad; los brazos mantienen la posición de abrazar una pelota durante más de una hora sin sentir fatiga, y la sensación de carga continua se concentra principalmente en el arco del pie.

Este tiempo de 75 minutos no es el resultado de un entrenamiento aislado de la postura del gallo. Antes de esto, he estado realizando durante mucho tiempo diferentes formas de entrenamiento físico, como la postura de caballo, el estilo de tres cuerpos, el tai chi, el estilo de forma y voluntad, las espadas de tai chi, el entrenamiento de equilibrio con los ojos cerrados y ejercicios matutinos en la playa.

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

Estos entrenamientos tienen grandes diferencias en los movimientos externos, pero en mi práctica a largo plazo no son proyectos que se excluyan mutuamente. El entrenamiento de la postura de caballo trabaja la parte inferior y la estructura general, el estilo de tres cuerpos me permite experimentar constantemente el centro de gravedad del cuerpo y la estructura delantera y trasera, el tai chi y el estilo de forma y voluntad entrenan el movimiento integral del cuerpo, las espadas de tai chi añaden el uso de implementos, la conversión del centro de gravedad y la coordinación de las extremidades, mientras que el entrenamiento de equilibrio con los ojos cerrados presenta directamente el equilibrio interno y la regulación general del cuerpo al eliminar la referencia visual. Por lo tanto, este tiempo de 75 minutos debería considerarse más bien como un resultado de etapa que surge de la interconexión de múltiples entrenamientos a largo plazo, en lugar de un logro repentino de un solo tipo de entrenamiento.

El día, la temperatura en la playa era de aproximadamente 11℃. Desde las 06:25:09 hasta las 07:40:41, con un final activo, durante todo el tiempo de 75 minutos y 32 segundos mantuve los ojos cerrados, y desde el principio hasta el final estuve apoyado únicamente en el pie izquierdo, sin cambiar de pierna a mitad de camino, ni reiniciar el cronómetro después de que ambos pies tocaran el suelo. No se trató de 75 minutos acumulados de varios fragmentos independientes, sino de un registro continuo de una sola vez con los ojos cerrados y apoyado en el pie izquierdo. Durante todo el proceso, mi cuerpo se mantuvo relajado y no dependí de la tensión continua de los músculos de todo el cuerpo para "sostener" la postura; la parte que más claramente sentí bajo presión fue el arco del pie izquierdo, mientras que otras partes del cuerpo no mostraron una fatiga notable. Mis brazos mantuvieron siempre la estructura de abrazar la pelota, y después de más de una hora no sentí cansancio, lo cual es especialmente importante para mí, ya que indica que abrazar la pelota ya no es una postura externa que depende de la fuerza de los músculos de los brazos, sino que se ha convertido en un estado natural dentro de la estructura general.

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

El vídeo completo en alta definición registró los datos durante todo el proceso: duración total de 75 minutos y 32 segundos, es decir, 4532 segundos, con un total de 412 respiraciones. Al dividir 4532 segundos entre 412 respiraciones, el promedio de cada respiración completa es exactamente de 11.000 segundos. Durante los 75 minutos, la respiración se mantuvo siempre tranquila, sin convertirse en una respiración agitada a medida que se prolongaba el tiempo; la frecuencia cardíaca máxima fue de 123 latidos por minuto, manteniéndose la mayor parte del tiempo entre 74 y 91 latidos por minuto. Al comparar estos datos con mis sensaciones corporales en el momento, lo más digno de ser registrado en este entrenamiento no es "haber soportado 75 minutos", sino haber mantenido durante 75 minutos y 32 segundos la misma pierna, sin bajar los pies, con todo el cuerpo relajado, sosteniendo la pelota con los brazos sin cansancio, y manteniendo una respiración tranquila de un promedio de 11 segundos por vez, finalizando de manera voluntaria.

11 segundos por cada respiración: la relación entre la respiración lenta y la regulación del sistema nervioso autónomo

Este registro de 75 minutos y 32 segundos también tiene un dato que merece ser observado por separado: durante todo el proceso de 4532 segundos, se completaron 412 respiraciones, lo que da un promedio de 11.000 segundos por respiración completa, equivalente a aproximadamente 5.45 respiraciones por minuto. Esto ya se encuentra dentro del rango de 5 a 6 respiraciones por minuto, que es el foco frecuente de la investigación moderna sobre respiración lenta. Numerosos estudios han encontrado que una respiración lenta de aproximadamente 6 respiraciones por minuto, es decir, alrededor de 0.1 Hz, a menudo puede mejorar la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la variación del ritmo sinusal respiratorio y las oscilaciones relacionadas con el reflejo de presión, por lo que este rango de frecuencia se conoce comúnmente como la "frecuencia de resonancia" del sistema cardiovascular; sin embargo, la frecuencia de resonancia óptima puede no ser exactamente la misma para cada persona.

Este punto forma una correspondencia muy interesante con mi experiencia en el lugar ese día. En el minuto 75 y 32 segundos, no experimenté una respiración cada

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

vez más apresurada, sino que mantuve una respiración constante y tranquila; al mismo tiempo, la frecuencia cardíaca registrada por el reloj inteligente estuvo en su mayoría entre 74 y 91 latidos por minuto, alcanzando un máximo de 123 latidos por minuto. Los estudios sobre la respiración lenta indican que la respiración autónoma y lenta suele aumentar los indicadores de HRV relacionados con la regulación del nervio vago y está asociada con un aumento de la actividad del sistema nervioso parasimpático. Por lo tanto, este conjunto de datos al menos indica que en ese momento no estaba aguantando las 75 minutos con una respiración rápida y un ritmo cardíaco notablemente alto, sino que me encontraba en un estado de baja frecuencia respiratoria y un ritmo cardíaco relativamente estable.

Sin embargo, el simple hecho de que un reloj inteligente común registre la frecuencia cardíaca y la tasa de respiración no puede demostrar directamente que mi sistema nervioso parasimpático "alcance un nivel extremadamente alto", ya que para evaluar realmente la resonancia de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) y el estado del sistema nervioso autónomo se necesitan datos más precisos, como los intervalos de los latidos cardíacos continuos. Una forma más precisa de decirlo es: una frecuencia respiratoria promedio de 5.45 veces por minuto se encuentra justo en el rango común de 5 a 6 veces por minuto para la respiración de resonancia HRV moderna, y la respiración continua y suave durante 75 minutos, junto con una frecuencia cardíaca relativamente estable, coincide en gran medida con el estado de profunda relajación que he experimentado.

Comparación con la capacidad de equilibrio en una pierna con los ojos cerrados normal.

Si se coloca este entrenamiento en el contexto de la capacidad de equilibrio en una pierna con los ojos cerrados, la escala de tiempo representada por 75 minutos y 32 segundos será más intuitiva. La capacidad de mantenerse en una pierna con los ojos cerrados en personas comunes generalmente se mide en segundos, mientras que el tiempo real de 4532 segundos de pie en la pierna izquierda con los ojos cerrados es notable. Los datos de pruebas de equilibrio convencionales citados en el texto original muestran que hay diferencias significativas en la capacidad 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。
المعتمدة هي الصينية النسخة :العربية.
Chinesische Originalfassung maßgeblich.

mantenerse en una pierna con los ojos cerrados entre diferentes grupos de edad, y que esta capacidad disminuye en general con el aumento de la edad; incluso en comparación con el nivel de referencia de adultos jóvenes de 20 a 39 años, 4532 segundos ya no se encuentra en la misma escala de tiempo, y la diferencia es aún más notable en comparación con la población promedio de mi grupo de edad de 57 años en ese momento. Por lo tanto, el texto original resume este registro como muy superior al de la población promedio de la misma edad y claramente por encima del nivel de referencia de segundos que suelen utilizar los adultos jóvenes para mantenerse en una pierna con los ojos cerrados.

Más importante aún, esta diferencia no puede entenderse solo como "cuántos minutos más de pie que una persona normal". La prueba de equilibrio de pie con los ojos cerrados generalmente termina rápidamente después de perder la referencia visual, debido al movimiento del cuerpo, el desplazamiento del pie de apoyo o el contacto del otro pie con el suelo; mientras que mi registro esta vez fue desde las 06:25:09 hasta las 07:40:41, un total de 4532 segundos manteniendo los ojos cerrados y apoyándome solo en el pie izquierdo, sin cambiar de pierna ni reiniciar el tiempo después de que ambos pies tocaran el suelo. Al mismo tiempo, todo el cuerpo se mantuvo relajado, y la principal sensación de carga que experimenté se concentró en el arco del pie izquierdo, manteniendo los brazos en posición de abrazar la pelota durante más de una hora sin sentir fatiga; completé un total de 412 respiraciones, y al calcular con precisión 4532 segundos ÷ 412 respiraciones, el promedio de cada respiración completa fue exactamente de 11.000 segundos. Por lo tanto, el registro presentado no solo muestra la duración del equilibrio en una pierna con los ojos cerrados, sino también una serie de características empíricas que coexistieron, como la estabilidad estructural en un estado continuo durante un largo período, la relajación del cuerpo, la posición de abrazar la pelota, la respiración suave y el final autónomo.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 2/3]

El reloj inteligente registró la temperatura, la fecha y hora, y el lugar en la madrugada de ese día.

Durante todo el proceso, lo que realmente sentí no fue un "desafío extremo" de resistencia a toda costa. A medida que pasaba el tiempo, no me decía constantemente "solo un minuto más", ni concentraba toda mi atención en el cronómetro. Una vez que el cuerpo entró en un estado relativamente estable, la respiración se completaba de manera natural una y otra vez, y cuando el centro de gravedad experimentaba cambios sutiles, el cuerpo se ajustaba por sí mismo. La pierna de soporte soportaba el peso del cuerpo, pero no lo hacía de manera rígida; los brazos mantenían la estructura de abrazar la pelota, pero no estaban tensos para fijar el cuerpo a la fuerza. No se trataba de "llegar al límite", sino de un estado que podría haber terminado en cualquier momento, pero que aún podía mantenerse de manera natural.

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

Después de cerrar los ojos: de la dependencia visual a la redistribución de la propriocepción y el sistema vestibular

El verdadero desafío de estar de pie con un solo pie y los ojos cerrados no radica solo en "faltar un par de ojos", sino en que la variedad de información sensorial que el cuerpo utiliza originalmente para mantener el equilibrio postural debe redistribuirse en términos de peso. Cuando estamos de pie normalmente, el cerebro integra la información visual, del sistema vestibular y de la propiocepción proveniente de las plantas de los pies, músculos, tendones y articulaciones, evaluando constantemente la posición del cuerpo en relación con el suelo y el espacio; una vez que cerramos los ojos, la entrada visual desaparece repentinamente, y el control del equilibrio debe depender más de la información vestibular y propioceptiva. La investigación moderna sobre el control postural denomina a este proceso de cambiar el peso de diferentes fuentes sensoriales según las condiciones del entorno como re-asignación sensorial (sensory re-weighting).

Esto también establece una diferencia esencial entre el equilibrio en una pierna con los ojos cerrados y el de pie con los ojos abiertos. Para mí, el entrenamiento prolongado en la postura de caballo, el estilo de tres cuerpos, el tai chi, el estilo de forma y la estructura de abrazar la pelota han cambiado gradualmente mi forma de sentir el centro de gravedad del cuerpo, la presión en la planta del pie, la posición de la cadera y los cambios en la tensión general. Al llegar a la etapa de independencia del cuerpo con los ojos cerrados, la visión ya no desempeña un papel de referencia principal; el cuerpo puede ajustar continuamente su posición en función de los cambios en la presión en la planta del pie izquierdo, especialmente en el arco del pie, los pequeños desplazamientos de la cadera y el tronco, así como la retroalimentación de la sensación profunda en todo el cuerpo. Aquí es más apropiado entenderlo como: el entrenamiento a largo plazo puede haber mejorado significativamente la capacidad del cuerpo para utilizar información sensorial no visual, formando un estado de control postural de bucle cerrado altamente estable.

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

Esto tiene una fuerte correlación con el concepto de re-empoderamiento sensorial en la neurociencia moderna, pero lo que estoy registrando aquí son fenómenos de mi entrenamiento a largo plazo, y no la prueba de un único mecanismo neuronal mediante detección neurológica en laboratorio.

Para mí, la edad de 57 años también es una parte indispensable de este registro. Porque no se trata de un logro deportivo dejado en la juventud, sino de una práctica física real que ocurrió a los 57 años, después de años de entrenamiento continuo. Prefiero ver juntos la edad, el tiempo de entrenamiento, el entorno, la respiración, la frecuencia cardíaca, las imágenes y las fotos del lugar, en lugar de enfatizar de manera aislada un "75 minutos". Solo al combinar toda esta información se forma un nodo completo de entrenamiento personal: 57 años, junto a la playa de Sídney, 11°C, ojos cerrados, apoyo en una sola pierna izquierda, estructura de abrazar la pelota, 75 minutos y 32 segundos, 412 respiraciones, un promedio de aproximadamente 11 segundos por respiración, frecuencia cardíaca máxima de 123 latidos/minuto, y finalicé el entrenamiento de manera activa.

Más importante aún, este día no fue un logro aislado que apareció de repente. Antes de alcanzar los 75 minutos, ya había dejado una serie de registros continuos de entrenamiento de gallo de un pie y equilibrio con los ojos cerrados. Desde los 23 minutos iniciales, pasando por los 40 minutos de gallo de un pie estructurado, hasta los 32 minutos, 40 minutos, 45 minutos, 56 minutos, 66 minutos, y finalmente desarrollándose hasta los 75 minutos, esta trayectoria de entrenamiento en sí misma es más valiosa que un solo número. Estos registros tempranos se conservan principalmente en el foro Changfeng de Australia, formando un registro continuo de entrenamiento desde lo básico hasta lo avanzado.

Estos artículos dejados en el mismo período también conservan un proceso de desarrollo de comprensión que es muy real para mí. Al principio, usaba nombres como "gallo de pie", "gallo de pie estructural" y "gallo de pie con los ojos cerrados", porque estos nombres correspondían de manera más directa al entrenamiento que se estaba llevando a cabo en ese momento. A medida que la práctica continuó

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

profundizándose, mi comprensión sobre la estructura corporal en su totalidad, el centro de gravedad, la respiración y la regulación interna fue cambiando, y gradualmente empecé a usar el nombre "independencia del cuerpo dan". Por lo tanto, no tengo la intención de reescribir todos los "gallos de pie" de los artículos pasados como "independencia del cuerpo dan" de hoy. Esos nombres en sí mismos son parte del estado de comprensión de ese momento. Desde "gallo de pie" hasta "gallo de pie con los ojos cerrados", y luego a lo que más tarde llamé "independencia del cuerpo dan con los ojos cerrados", no solo registran el aumento del tiempo de entrenamiento, sino que también preservan el proceso real de mi comprensión cada vez más profunda de la misma práctica corporal.

Valoro especialmente el triple registro de video, fotos y datos que dejó esta capacitación. No solo hay imágenes en alta definición del evento, sino que también se grabaron datos del reloj inteligente, así como información sobre el tiempo, el entorno y la orientación. De esta manera, años después, al revisar esta capacitación, no solo quedará la frase "Estuve de pie sobre una pierna con los ojos cerrados durante 75 minutos", sino que aún se podrá encontrar a las personas, los movimientos, el tiempo, el lugar, las imágenes y los datos de aquel momento.

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

[图 3/3]

Cierre de ojos, pie izquierdo, gallo de oro en equilibrio, tiempo de finalización

El presente práctica de Danti en apoyo unipodal con los ojos cerrados tuvo una duración total de 75 minutos y 32 segundos, y se registró en un video de alta definición continuo. En el texto se seleccionan solo tres imágenes representativas del evento. El video completo de 75 minutos se publicará en el sitio web oficial, YouTube y TROVE, de modo que los registros escritos, las imágenes del evento y el video completo se correspondan entre sí, preservando conjuntamente esta parte de la historia real de mi práctica marcial que tuvo lugar el 12 de septiembre de 2025, cuando tenía 57 años.

Después de 75 minutos, tampoco consideré este registro como el final del entrenamiento. La práctica de la Danti en apoyo unipodal con los ojos cerrados

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

continuó de manera independiente en diferentes condiciones ambientales, incluyendo la Danti en apoyo unipodal con los ojos cerrados en un entorno de fuertes vientos en la costa del sur de Sídney. En esta etapa, mi enfoque ya no se centraba solo en "si puedo mantenerme de pie por más tiempo", sino en el estado de equilibrio general que se había formado en el cuerpo, y si podía seguir manteniéndose de manera natural bajo la influencia del viento, las bajas temperaturas y diferentes perturbaciones externas. La dirección del entrenamiento pasó de una simple extensión del tiempo a una observación continua de la estabilidad general en diferentes entornos, diferentes estados corporales y diferentes condiciones estructurales.

Este también es un principio que he ido aclarando a lo largo de mi larga práctica de artes marciales: las artes marciales no pueden ser solo leyendas, ni pueden ser solo recuerdos que quedan años después. Lo que puede suceder hoy, debe ser registrado hoy; lo que puede dejar tiempo, lugar, fotos, videos y datos, debe ser dejado de la manera más completa posible. No necesito convertir estos 75 minutos en un estándar de entrenamiento que todos deban imitar; primero es un registro de mi propia práctica física a largo plazo. No prueba lo que otros pueden lograr, sino que documenta el estado real que mi cuerpo alcanzó en este año, a los 57 años, en esa mañana específica, después de un largo entrenamiento sistemático.

Así que, cuando hoy revisito "75 minutos de equilibrio en una pierna con los ojos cerrados", lo que más valoro ya no son simplemente las tres palabras "75 minutos", sino la trayectoria de entrenamiento que se puede rastrear detrás de ellas. Desde los primeros intentos de equilibrio estructurado hasta los períodos cada vez más largos de equilibrio con los ojos cerrados, desde mantener activamente la postura hasta que el cuerpo gradualmente forme una autorregulación integral; desde 23 minutos, 40 minutos, 56 minutos, 66 minutos hasta 75 minutos y 32 segundos, y luego la práctica continua en condiciones de viento fuerte después de los 75 minutos, estos procesos ocurrieron paso a paso y también fueron registrados simultáneamente. 75 minutos y 32 segundos es una de las coordenadas

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

especialmente claras, pero tiene un camino detrás y también hay una continuidad por delante.

Esto no es una lucha contra los límites, sino una estabilidad natural que se forma en el cuerpo a través de un entrenamiento prolongado. La unión de cuerpo y espíritu, el flujo de energía, la respiración profunda, la mente tranquila y la estructura completa, esto es lo que entiendo por "cuerpo dan cerrado con los ojos cerrados".

Prueba personal, escrita en el presente, dejada para el futuro.

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

Apéndice: Registro continuo de experiencias empíricas y la historia real

El material bibliográfico listado en este apéndice no es un recuerdo posterior ni una reconstrucción basada en la información de otros, sino un registro continuo de mis propias experiencias de entrenamiento, cambios físicos y logros en etapas a lo largo de un largo proceso de práctica marcial. Desde los primeros intentos de equilibrio en la postura del gallo, pasando por el equilibrio en una pierna con los ojos cerrados, hasta alcanzar 75 minutos de equilibrio en el cuerpo dan con los ojos cerrados, cada etapa ocurrió en un tiempo y lugar reales, y se documentó a través de textos, fotos, videos y datos de entrenamiento de la misma época. Estos se conectan entre sí, formando una trayectoria empírica a largo plazo que va desde 23 minutos, 40 minutos, 56 minutos, 66 minutos hasta 75 minutos y 32 segundos, y continúa extendiéndose hacia el equilibrio en el cuerpo dan en condiciones de viento fuerte y el entrenamiento de estructuras relacionadas. Aquí no solo se conserva un resultado de entrenamiento, sino también una historia real que ocurrió en el presente, registrada en el presente y que puede ser rastreada a través de los enlaces originales. Experiencias empíricas, escritas en el presente, dejadas para el futuro; todo tiene una cadena de evidencia histórica.

[1] 《[Artes Marciales] El gallo de oro en pie, sesión única de 23 minutos》
Introducción: Registro de entrenamiento de 23 minutos de la sesión única del gallo de oro en pie.
Enlace completo:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[Artes Marciales] Estructura del Gallo de Oro en una Pierna durante 40 Minutos》
Introducción: El registro en la tabla indica que el soporte en una sola pierna con el pie izquierdo superó los 40 minutos, manteniendo la relajación durante todo el tiempo, sin apretar los dientes, sin forzar, sin presión mental, hasta el final del entrenamiento.

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

Enlace completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

[3] 《[Artes Marciales Extrema] El Gallo de Oro de Ojos Cerrados en Independencia durante Treinta y Dos Minutos》
Introducción: Registro de entrenamiento por etapas del Gallo de Oro de Ojos Cerrados durante 32 minutos.
Enlace completo:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] 《[Artes Marciales Extrema] Cerrar los Ojos y Mantenerse en Pie con la Pierna Izquierda durante Cuarenta Minutos——Desafío con el Pie Izquierdo》
Resumen: Registro de entrenamiento por etapas de 40 minutos manteniendo la posición de la pierna izquierda con los ojos cerrados.
Enlace completo:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] 《[Artes Marciales Extrema] Video de 35 minutos de la postura del gallo con los ojos cerrados》
Descripción: Registro del video de 35 minutos de la postura del gallo con los ojos cerrados.
Enlace completo:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] 《[Artes Marciales Extrema] Cómo practicar el Gallo de Oro》
Introducción: Registro contemporáneo sobre el método de entrenamiento del Gallo de Oro.
Enlace completo:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] 《[Artes Marciales Extrema] Práctica Diaria del Gallo de Oro con los Ojos Cerrados》

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

Resumen: Registro de la etapa de práctica diaria del Gallo de Oro con los ojos cerrados.

Enlace completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] 《[Artes Marciales Extrema] Video de la Gallo Dorado con el Pie Izquierdo Cerrando los Ojos》

Introducción: Registro empírico del video de la Gallo Dorado con el pie izquierdo cerrando los ojos.

Enlace completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] 《[Artes Marciales Extrema] Control Absoluto: El Gallo de Oro con los Ojos Cerrados》

Resumen: Registro de entrenamiento sobre el control del cuerpo en la fase del Gallo de Oro con los ojos cerrados.

Enlace completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] 《[Artes Marciales Extrema] Cerrar los Ojos, Pie Izquierdo, Gallo de Pie Independiente por Más de 56 Minutos》

Introducción: Registro de entrenamiento por etapas de más de 56 minutos de Gallo de Pie Independiente con el pie izquierdo y los ojos cerrados.

Enlace completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] 《[Artes Marciales Extrema] La Gallo Dorado y el Entrenamiento de Zhan Zhuang》

Introducción: Artículo contemporáneo que documenta la relación entre la Gallo Dorado y el entrenamiento de Zhan Zhuang.

Enlace completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

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

[12] 《[Artes Marciales Extrema] El Gallo de Oro en Pie Independiente durante 45 Minutos》

Introducción: Registro de entrenamiento de 45 minutos del Gallo de Oro en Pie Independiente en un entorno de viento fuerte.

Enlace completo:

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

[13] 《[Artes Marciales Extrema] Equilibrio en la Pierna Izquierda con los Ojos Cerrados durante 66 Minutos》

Introducción: El récord temporal de 66 minutos en el equilibrio en la pierna izquierda con los ojos cerrados es un hito importante antes de los 75 minutos.

Enlace completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

[14] 《[Artes Marciales Extrema] Video frontal de la postura del gallo de pie con el pie izquierdo cerrado durante más de 75 minutos》

Introducción: La tabla registra que este documento es un video frontal de la postura del gallo de pie con el pie izquierdo cerrado durante más de 75 minutos; corresponde a la página del cuarto número de "Transición de Épocas" que ya ha sido guardada por AWA. El texto confirma además que este entrenamiento comenzó a las 06:25:09 y terminó de manera activa a las 07:40:41, con una duración continua de 75 minutos y 32 segundos, sin cambiar de pierna ni tocar el suelo con ambos pies.

Enlace completo (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15] 《[Artes Marciales Extrema] Cuerpo de Dan Independiente 75 Minutos》

Introducción: Texto original en la tabla: “Grabación de video en alta definición durante todo el tiempo: Cuerpo de Dan independiente con los ojos cerrados (de pie sobre una pierna), completado y finalizado de manera activa en 75 minutos (más de una hora)”.

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

Enlace completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16] 《[Artes Marciales Extrema] Independencia a Contracorriente con los Ojos Cerrados》
Resumen: Registro de entrenamiento después de entrar en un entorno de contracorriente con un solo pie y los ojos cerrados.
Enlace completo:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

[17] 《[Artes Marciales Extrema] Cuerpo de Dan con los ojos cerrados resistiendo vientos fuertes》
Introducción: La tabla registra que este entrenamiento tuvo lugar en un lugar fijo en la costa del sur de Sídney, donde se practica regularmente en la madrugada. Se documentan especialmente las condiciones ambientales cercanas al mar y las condiciones reales del viento marino. Pertenece a la continuación de la evidencia empírica del estado de estabilidad general bajo condiciones de perturbación externa después de 75 minutos. El texto también menciona claramente que, después de 75 minutos, la dirección del entrenamiento cambia gradualmente de simplemente extender el tiempo a la observación continua de la estabilidad general en diferentes entornos, diferentes estados corporales y diferentes condiciones estructurales.
Enlace completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

Literatura sobre el entrenamiento estructural directamente relacionado con el mecanismo de formación de 75 minutos.

[18] "Zhan Zhuang·Raíz y Eje—Desde el Zhan Zhuang hasta la Estructura Corporal: Evidencia y Registro Sistemático"
Introducción: La introducción de la tabla dice: "He pasado más de dos años

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

investigando un solo movimiento—Zhan Zhuang." El texto también aclara que los 75 minutos no son el resultado de un entrenamiento aislado de la Gallo Dorado, sino el resultado de una fase intermedia tras una larga práctica entre Zhan Zhuang, el Estilo de Tres Cuerpos, Tai Chi, Xing Yi, las Espadas de Tai Chi y el Dan Ti Independiente con los ojos cerrados.
Enlace completo (NLA): https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

[19] 《[Artes Marciales Extrema] Sobre el Cultivo Último de la Fuerza Peng》
Introducción: El texto original en la tabla dice: “Yo cultivo la fuerza Peng, y mi camino es completamente diferente al de la mayoría. Mientras la mayoría de las personas aún luchan con el dolor y la fatiga muscular, mi punto de partida ya es ‘la forma no se cansa y la intención está llena’. En los treinta o cuarenta minutos de estar en posición de abrazar la bola, e incluso en el límite de los setenta y cinco minutos de estar en esa posición con los ojos cerrados y el gallo de pie, mis brazos nunca han sentido dolor ni fatiga.” El texto principal también cita claramente este artículo al revisar la estructura de los setenta y cinco minutos de abrazar la bola.
Enlace completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20] 《[Artes Marciales Extrema] Remodelación y Fortalecimiento de la Fascia》
Introducción: La tabla registra que, tras practicar durante mucho tiempo la postura de caballo, el estilo de tres cuerpos, el tai chi, el estilo de forma y voluntad, las espadas de tai chi, el cuerpo dan de ojos cerrados de manera independiente, la apertura de caderas en posición sentada y el ejercicio matutino prolongado junto al mar, el cuerpo experimenta cambios en la red de tensión, la capacidad de estabilidad, la capacidad de coordinación y la capacidad de transmisión de fuerza, desde lo local hasta lo global.
Enlace completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

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

[21] 《[Artes Marciales Extrema] Dinámica Inquebrantable》

Introducción: El texto original explica "dinámica inquebrantable" como: no se trata de que el movimiento nunca tiemble, se sacuda o se agite, sino de que la "esfera" interna del cuerpo, expandida, mantenga una estructura constante de "no colapsar, no filtrarse, no dispersarse" en diferentes cambios, y extienda el entorno de entrenamiento a caminar, correr, cargar peso, viento frío, baches e incluso condiciones extremas.

Enlace completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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]目を閉じた丹体で 75 分間独立

——57 歳の時にシドニーの海辺で残した一度の完全な実証記録

著者：巫朝晖 JEFFI CHAO HUI WU
国際独立学者 / 武学継承者 / 多分野構造システムデザイナー

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

2025 年 9 月 12 日の朝、私はいつものようにシドニーの海辺で練習をしました。その年、私は 57 歳でした。その日の午前 5 時 25 分頃、私は馬歩桩、太極拳、太極剣、気功などの日常トレーニングを順に終え、その後、その日の最も重要なトレーニング——目を閉じた丹体独立を始めました。最終的に、私は 06:25:09 から始め、07:40:41 に自主的に収功を行い、連続して 1 時間 15 分 32 秒、つまり 75 分を超える目を閉じた丹体独立を達成しました。全過程は、バランスを失ったために終了したのではなく、体力が尽きたために強制的に停止したのでもなく、身体、呼吸、意識がまだ安定し、制御可能な状態にある時に、私自身が自主的に終了を決定したものでした。

ここでまず、私が言う「閉眼丹体独立」が一体何であるかを説明する必要があります。伝統武道に精通している人にとって、その外的な形は皆がよく知っている閉眼金鶏独立です。もし普通の読者がすぐに理解できる言葉で言うなら、それは：目を閉じて、一方の足で全身を支え、もう一方の足を地面から離し、片足で独立しバランスを保ち続けることです。したがって、「閉眼丹体独立」「閉眼金鶏独立」と「閉眼片足独立」は、外的な動作としては同じ基本的な状態を表しており、ただ表現のレベルが異なるだけです。「閉眼片足独立」は最も直接的な動作の説明であり、「閉眼金鶏独立」は伝統武道における一般的な名称であり、「閉眼丹体独立」は私が長年の訓練を経て形成した身体の状態に基づいて使用している名称です。

私がそれを単に「金鶏独立」と呼ばなくなった理由は、長期のトレーニングが進むにつれて、自分の身体の体験が変化したからです。最初のトレーニングでは、人は

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

能動的に一つの動作を維持し続け、身体を調整し、重心をコントロールし、バランスを保つ必要がありました。トレーニングが積み重なるにつれて、私は次第に、片足での独立は支える脚の局所的な筋力だけに頼って「支える」べきではなく、股関節、胴体、両腕、呼吸、重心、そして全体的な身体構造が共同で参加すべきだと感じるようになりました。元々の金鶏独立の段階では、人は「動作を維持している」状態でしたが、私が後に体験した丹体独立は、身体全体の安定した状態の中で「自然に発生する」動作にますます近づいています。

[図 1/3]

閉眼左足金鶏独立開始時間

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

したがって、私が言う「丹体」は、単純な片足立ちの動作を神秘的に語るためではなく、異なるトレーニング状態を区別するためのものです。外見上は、私はまだ目を閉じて片足で立っているだけですが、私自身にとって本当に観察すべきことは「この足がどれくらい持つか」ではなく、全身が相互に調和し、自ら調整できる全体を形成できるかどうかです。呼吸は自然か、重心は安定しているか、股関節は重さを支え、伝えることができるか、体に局所的な硬直はないか、両腕はリラックスしているか、意識は安定しているか、これらの要素が私がこの状態を長時間維持できるかどうかを共同で決定します。だからこそ、75 分は最終的に残る定量的な結果であり、私がトレーニング中に追い求める目標ではありません。

今回の 75 分間の閉眼丹体独立で採用したのも、私が長年の練習で形成した抱球構造です。写真の中では、私は目を閉じて左足で身体を支え、もう一方の足は地面から離れ、両腕は身体の前方で自然に抱球の状態を形成しています。両腕はバランスを取るために無造作に広げているのではなく、局所的な筋肉の緊張で特定の位置に固定されているわけでもなく、私の長年の立ち桩、太極拳、そして全体的な構造トレーニングによって形成された身体の状態と相互に関連しています。私の後の「掤劲の究極の修練」などの記録でも、この抱球の閉眼金鶏独立 75 分のトレーニング経験を再び振り返りました。私にとって、片足、股関節、胴体、そして両腕は互いに分離された部分ではなく、長年のトレーニングの中で徐々に相互に関連する全体を形成しています。

左足のアーチから両腕でボールを抱える：全体のテンションであって局所的な無理ではない

外部から「片足で 75 分立つ」とだけ見ると、ふくらはぎの筋肉や足首、大腿の力が特に強いと理解されがちです。しかし、私自身はその過程で支える脚の筋肉が常に力を入れているのではなく、全身がリラックスしていることを感じました。最も明確で持続的な力の感覚は左足のアーチに集中していました。同時に、両腕はボールを抱える構造を 1 時間以上維持していましたが、一般の人が長時間腕を上げているときに見られる肩や腕の疲労感はまったくありませんでした。この体験が、私が後に「局所的な力」ではなく「全体的な構造」をますます重視する理由です。

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.

現代解剖学の観点から見ると、筋膜は互いに孤立した包装組織ではなく、身体の異なる領域間に連続した結合組織ネットワークを形成しています。いわゆる「筋筋膜連鎖」が機械的張力を伝達するかどうか、またその程度について、現代の研究ではいくつかの解剖学的連続性や部分的な組織間力伝達の証拠が発見されていますが、異なる連鎖と実際の機能に関する証拠の強さは必ずしも同じではありません。したがって、「全身筋膜が筋肉の重さを代替する」と単純に言うよりも、より正確な理解は、長期的なトレーニングによって筋肉、筋膜、関節の配置、足弓構造、神経制御がより調和の取れた全体的な張力分配を形成し、身体の重さが特定の局所に依存して持続的に硬直収縮する必要がなくなるということです。

これは伝統的な武道における「虚領頂劲、涵胸拔背、気沉丹田、松而不懈」の身体的要求と明らかに対照的な点がある。伝統的な用語は、長期間の修行者の内部の身体感覚と構造的経験を描写しているのに対し、現代の生物力学は筋肉の協調、筋膜の連続性、足底の圧力、神経の制御を用いて全体的な運動を説明しようとしている。この二つの言語は完全に同等ではないが、私の 75 分間の閉眼丹体独立の中で、少なくとも非常に明確な現象を指し示している：左足が全ての地面の支えを担っているにもかかわらず、身体は全身が硬直しているわけではない；両腕は 1 時間以上ボールを抱えていても疲れを感じず、実際に明らかな持続的な負荷感は主に足弓に集中している。

今回の 75 分は、単独で金鶏独立を訓練した結果ではありません。それ以前に、私は長期間にわたり馬歩桩、三体式、太極拳、形意拳、太極の単双剣、閉眼丹体独立、そして海辺での朝の練習など、さまざまな形式の身体訓練を行ってきました。これらの訓練は外見上の動作に大きな違いがありますが、私の長期的な実践の中では互いに切り離されたものではありません。馬歩桩の訓練は下半身と全体の構造を鍛え、三体式は身体の重心と前後の構造を常に体感させ、太極拳と形意拳は身体全体の動きを訓練し、太極の単双剣はさらに器具、重心の移動、四肢の協調を加え、閉眼丹体独立は視覚的な参照を取り除いた後の身体内部のバランスと全体調整を直接示します。したがって、今回の 75 分は、長期にわたるさまざまな訓練が相互に絡み合った結果としての一つの段階的な成果と見なされるべきであり、特定の単一の訓練によって突然得られた成果ではありません。

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

その日の海辺の気温は約 11℃でした。06:25:09 から始まり、07:40:41 に自ら終了するまでの 75 分 32 秒の間、ずっと目を閉じており、開始から終了まで左足だけで支え続けました。途中で足を替えたり、両足が地面に着いた後に再び計時を始めることはありませんでした。これはいくつかの独立した部分を合計した 75 分ではなく、連続して行った一回の目を閉じた左足独立記録です。全体の過程で、私の体は常にリラックスしており、全身の筋肉を緊張させて姿勢を「支える」ことはありませんでした。自分が最も感じた持続的な負荷の部位は主に左足のアーチに集中しており、体の他の部分には明らかな疲労感はありませんでした。両腕は常にボールを抱える構造を保ち、1 時間以上経っても疲れを感じることはありませんでした。これは私にとって特に重要で、ボールを抱えることが手の筋肉に頼って強制的に維持する外的な姿勢ではなく、全体の構造の中で自然な状態になったことを示しています。

完全な高画質動画が全過程のデータを記録しました：総時間 75 分 32 秒、つまり 4532 秒、総呼吸回数 412 回。4532 秒を 412 回で割ると、平均して 1 回の完全な呼吸はちょうど 11.000 秒です。75 分間の過程で呼吸は常に穏やかで、時間が延びても徐々に息切れになることはありませんでした；最高心拍数は 123 回/分で、大部分の時間は 74〜91 回/分を維持しました。これらのデータを私の現場での身体感覚と合わせて見ると、今回のトレーニングで最も記録すべきことは「75 分間耐えた」ことではなく、連続 75 分 32 秒、足を変えず、両足を落とさず、全身をリラックスさせ、両腕でボールを抱えながら疲れず、平均 11 秒ごとの穏やかな呼吸を維持し、最後には自分から積極的に終了したことです。

11 秒ごとに呼吸：ゆっくりした呼吸と自律神経調節の対応関係

今回の 75 分 32 秒の記録には、特に注目すべきデータがあります：全体で 4532 秒、合計 412 回の呼吸を行い、平均して 1 回の完全な呼吸に 11.000 秒かかりました。これは、1 分あたり約 5.45 回の呼吸に相当します。これは、現代の慢呼吸研究がよく注目する 5〜6 回/分の範囲に入っています。多くの研究が示すところによれば、約 6 回/分、つまり約 0.1 Hz 付近の慢呼吸は、呼吸性洞性心律変動、心拍変動性、及びストレス反射に関連する振動を強化することが多いため、この周波数範囲

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

は心血管系の「共振周波数」近くと呼ばれることがよくありますが、各人の最適な共振周波数は必ずしも同じではありません。

この点は、私がその日の現場での体験と非常に興味深い対応を形成しています。75 分 32 秒の時点で、私は呼吸が次第に急迫になることはなく、むしろ平穏な呼吸を維持していました。同時に、スマートウォッチが記録した心拍数は大部分の時間 74〜91 回/分で、最高 123 回/分でした。ゆっくりした呼吸の研究は、自発的なゆっくりした呼吸が通常、迷走神経調節に関連する HRV 指標を向上させ、副交感神経活動の増加と関連していることを示しています。したがって、このデータセットは少なくとも、私はその時、持続的な速い呼吸と明らかに高い心拍数で 75 分を無理に耐えていたのではなく、低い呼吸頻度で比較的安定した心拍数の状態にあったことを示しています。

ただし、一般的なスマートウォッチが記録した心拍数や呼吸数だけでは、私の副交感神経が「ある極めて高いレベルに達している」と直接証明することはできません。HRV 共鳴や自律神経の状態を正確に評価するには、連続した心拍間隔などのより詳細なデータが必要です。より正確に言えば、5.45 回/分の平均呼吸頻度は、現代の HRV 共鳴呼吸で一般的な 5〜6 回/分の範囲にちょうど入っており、75 分間にわたって持続的に穏やかな呼吸と比較的安定した心拍数は、私自身が感じた深いリラックス状態と高度に一致しています。

通常の閉眼片足立ち能力との比較

今回のトレーニングを一般的な閉眼片足立ち能力の基準に置き換えると、75 分 32 秒が示す時間スケールはより直感的になります。一般の人の閉眼片足立ち能力は通常秒で測定されますが、今回の連続閉眼左足独立の実際の時間は 4532 秒です。原文で引用された通常のバランステストの資料によれば、異なる年齢層の人々の閉眼片足立ち能力には明らかな差があり、年齢が上がるにつれて全体的に低下します。20〜39 歳の若年成人の参考レベルと比較しても、4532 秒は同じ時間スケールではなく、当時 57 歳の私が属していた年齢層の一般人と比較すると、その差はさらに顕著です。したがって、原文はこの記録を同年代の一般人を大きく上回り、若年成人が通常秒単位で計算する閉眼片足立ちの参考レベルを明らかに超えていると要約しています。

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.

より重要なのは、この違いを「普通の人よりも何分多く立っていたか」とだけ理解してはいけないということです。普通の閉眼片足立ちテストは、視覚的な参照を失った後、身体が揺れたり、支えの足が動いたり、もう一方の足が地面に着いたりすることで、すぐに終了します。しかし、私の今回の記録は 06:25:09 から 07:40:41 まで、連続 4532 秒間、常に目を閉じ、常に左足だけで独立して支え、途中で足を替えたり、両足が地面に着いた後に再計測することはありませんでした。同時に、全身をリラックスさせ、自己が持続的に感じた主な負荷は左足のアーチに集中し、両腕はボールを抱える状態を 1 時間以上維持しても疲れを感じませんでした。全体で 412 回の呼吸を行い、4532 秒÷412 回を正確に計算すると、平均して 1 回の完全な呼吸はちょうど 11.000 秒です。したがって、今回の記録が示すのは、閉眼片足独立持続時間そのものだけでなく、長時間の連続状態における構造の安定、身体のリラックス、ボールを抱える状態、穏やかな呼吸、自主的な終了など、一連の同時に存在する実証的な特徴も含まれています。

[図 2/3]

その日の深夜、スマートウォッチが気温、日付、時間、場所を記録しました。

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

全体の過程で、私が本当に感じたのは、歯を食いしばって耐える「限界挑戦」ではありませんでした。時間が経つにつれて、私は自分に「あと 1 分頑張ろう」と言い聞かせることもなく、全ての注意をタイミングに集中させることもありませんでした。身体が相対的に安定した状態に入ると、呼吸は自然に何度も行われ、重心に微細な変化が生じたとき、身体は自ら調整を行いました。支える脚は身体の重さを支えていますが、身体を無理に支えるために硬直しているわけではありません；両腕はボールを抱える構造を保っていますが、身体を強制的に固定するために常に緊張しているわけではありません。これは「限界まで耐える」ことではなく、いつでも終わらせることができる状態でありながら、自然に持続できる状態です。

目を閉じた後：視覚依存から身体感覚と前庭系の再配分へ

目を閉じて片足で立つことの本当の難しさは、「目が一つ減る」だけではなく、姿勢のバランスを維持するために人体が本来使用しているさまざまな感覚情報の重みを再配分しなければならないことにあります。正常に立っているとき、脳は視覚、前庭系、そして足底、筋肉、腱、関節からの固有感覚情報を統合し、身体が地面や空間に対してどの位置にあるかを常に判断しています。しかし、目を閉じると視覚入力が突然消失し、バランスの制御は前庭と固有感覚により多く依存しなければなりません。現代の姿勢制御研究では、この環境条件に応じて異なる感覚源の重みを変えるプロセスを感覚重再配分（sensory re-weighting）と呼んでいます。

これにより、閉眼での片足立ちと通常の開眼立ちとの間に本質的な違いが生まれました。私にとって、長期にわたる馬歩桩、三体式、太極拳、形意拳、そして抱球構造のトレーニングは、身体の重心、足底の圧力、股関節の位置、全体的な緊張の変化に対する感覚の仕方を徐々に変えてきました。閉眼での丹体独立の段階に達すると、視覚はもはや主要な参照役割を果たさず、身体は左足の足底、特に足弓の受ける力の変化、股関節と胴体の微小な移動、そして全身の深層感覚のフィードバックに基づいて継続的に調整を行うことができます。ここでは、長期的なトレーニングが身体の非視覚的な感覚情報の利用能力を著しく高め、高度に安定した閉ループ姿勢制御状態を形成する可能性があると理解する方が適切です。これは現代神経科学における感覚の再割り当ての概念と強い対応関係がありますが、ここで記録してい

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.

るのは自分自身の長期的なトレーニングの現象であり、特定の単一の神経メカニズムを実験室で神経検査によって証明するものではありません。

私にとって、57 歳という年齢はこの記録に欠かせない部分でもあります。なぜなら、これは若い時期に残した運動成績ではなく、私が何年も継続して練習を重ね、57 歳の時に実際に行った身体的な実践だからです。私は年齢、トレーニング時間、環境、呼吸、心拍数、映像、現場の写真をすべて一緒に見ることを好み、「75 分」という一つの数字だけを孤立して強調することはありません。これらの情報が組み合わさって初めて、完全な個人のトレーニングノードが構成されます：57 歳、シドニーの海辺、11℃、目を閉じて、左足の片足立ち、ボールを抱える構造、75 分 32 秒、412 回の呼吸、平均して 1 回の呼吸が約 11 秒、最高心拍数 123 回/分、そして私が自らトレーニングを終了しました。

より重要なのは、この日は突然現れた孤立した成果ではないということです。75 分に達する前に、私はすでに一連の連続した金鶏独立と閉眼片足独立のトレーニング記録を残していました。初期の 23 分から、構造的な金鶏独立 40 分、さらに 32 分、40 分、45 分、56 分、66 分、そして最終的に 75 分へと進化しました。このトレーニングの軌跡自体が、単独の数字よりも価値があります。これらの初期の資料は主にオーストラリアの長風フォーラムに保存されており、基礎から上級までの連続したトレーニング記録を形成しています。

これらの同期に残された文章は、私にとって非常にリアルな認識の発展過程を保存しています。初期には、「金鶏独立」「構造的金鶏独立」「閉眼金鶏独立」といった名称を使用していましたが、これらの名称は当時行われていた訓練に最も直接的に対応していました。実践が続くにつれて、身体全体の構造、重心、呼吸、内部調整に対する私の体験は変化し、徐々に「丹体独立」という名称を使うようになりました。したがって、過去の文章にある「金鶏独立」をすべて今日の「丹体独立」に書き換えるつもりはありません。それらの名称自体が当時の認識状態の一部だからです。「金鶏独立」から「閉眼金鶏独立」、そして私が後に呼ぶ「閉眼丹体独立」へと至る過程は、訓練時間の増加を記録するだけでなく、同じ身体の実践に対する私の認識が深まっていくリアルなプロセスを保存しています。

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.

私は特に今回のトレーニングで残した動画、写真、データの三重記録を重視しています。当日は正面の高画質映像だけでなく、スマートウォッチや時間、環境、方位などの現場情報も撮影しました。こうすることで、何年も後にこのトレーニングを振り返ったとき、「私はかつて目を閉じて片足で 75 分立っていた」という一言だけではなく、その時の人、動作、時間、場所、映像、データを見つけることができるのです。

[图 3/3]

閉眼左足金鶏独立終了時間

本次閉眼丹体独立 75 分 32 秒全程留有連続 HD 動画記録、本文只選取三枚具有代表性的現場実証画像。完整 75 分鐘 HD 動画將發布於官方網站、YouTube 及 TROVE，

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

使文字記錄、現場圖片、完整視頻與長期數字存檔相互對應，共同保存這段發生於2025 年 9 月 12 日、我 57 歲時的真實武學實踐歷史。

75 分後、私はこの記録をトレーニングの終点とは考えていませんでした。その後、閉眼丹体独立は異なる環境条件下での実践を続けました。その中には、シドニー南区の海辺での強風環境における閉眼丹体独立も含まれています。この段階において、私が注目しているのは「どれだけ長く立てるか」だけではなく、身体が形成した全体的なバランス状態が、風力、低温、そして異なる外部の干渉の下で自然に維持できるかどうかです。トレーニングの方向は単純な時間の延長から、徐々に異なる環境、異なる身体状態、そして異なる構造条件下での全体的な安定性の持続的な観察へと移行しました。

これも私が長年にわたり武道の実践を記録する中でますます明確になった原則です：武道は伝説だけではなく、何年も後に残された思い出だけでもいけません。今日起こり得ることは、今日記録すべきです；時間、場所、写真、動画、データを残せるものは、できるだけ完全に残すべきです。私はこの 75 分を誰もが模倣すべき訓練基準にする必要はありません。それはまず私自身の長期的な身体実践の記録です。それが証明するのは他の人が何をできるかではなく、57 歳のこの年、その特定の朝、長期的な系統的訓練を経て、私自身の身体がどのような状態に達したのかを記録することです。

だから、今日「目を閉じた丹体独立 75 分」を再考する際、私が最も重視するのは単純に「75 分」という言葉ではなく、その背後にある遡ることのできるトレーニングの軌跡です。初期の構造的な金鶏独立から、徐々に長くなる目を閉じた独立、動作を能動的に維持することから、身体が徐々に全体的な自己調整を形成するまで；23 分、40 分、56 分、66 分から 75 分 32 秒、そして 75 分以降の強風環境での継続的な実践まで、これらのプロセスは一歩一歩実際に起こり、同時に記録されてきました。75 分 32 秒はその中で特に明確な座標の一つですが、その前には来た道があり、後ろにもなお続きがあります。

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.

これは極限に対抗することではなく、身体が長期の訓練を通じて形成した自然な安定です。形と神が一体となり、気の流れが通り、呼吸が深く、意念が安定し、構造が完全であること、これが私が理解する「閉眼丹体独立」です。

実証をもって、現在に書き、未来に残す。

付録：実証と真実の歴史の連続記録

本附録に記載された文献は、事後の追憶や他者の資料に基づいて再構築されたものではなく、私が長年の武道実践の過程で、自身のトレーニング、身体の変化、段階的な突破についての連続記録です。初期の金鶏独立から、閉眼片足独立、さらには閉眼丹体独立 75 分まで、各段階は実際の時間と場所で発生し、同時期の文字、写真、動画、トレーニングデータによって記録されています。それらは互いに連結し、23 分、40 分、56 分、66 分、そして 75 分 32 秒に至るまでの、強風環境下での丹体独立や関連する全体構造トレーニングの長期的な実証軌跡を形成しています。ここに保存されているのは、単なるトレーニング結果ではなく、現在に起こり、現在に記録され、原始的なリンクを辿ることができる真実の歴史です。実証を体験し、現在に書き留め、未来に残す；すべてには歴史的証拠の連鎖があります。

[1] 《[武学]金鶏独立単発 23 分》
概要：初期の金鶏独立単発 23 分のトレーニング記録。
完全なリンク：
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[武学]構造的な金鶏独立 40 分》
概要：表に記載されている通り、今回の左足単脚支えは 40 分を超え、全程リラックスしており、歯を食いしばることもなく、無理をすることもなく、意識で促すこともなく、トレーニング終了まで続けました。
完全なリンク（AWA）：
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

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

[3] 《[極限武学]目を閉じた金鶏独立 32 分》

概要：目を閉じた金鶏独立 32 分の段階的トレーニング記録。

完全なリンク：

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] 《[極限武学]目を閉じた金鶏独立 40 分——左足チャレンジ》

概要：目を閉じた左足金鶏独立 40 分の段階的トレーニング記録。

完全なリンク：

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] 《[極限武学]目を閉じた金鶏独立 35 分動画》

概要：目を閉じた金鶏独立 35 分動画の記録。

完全なリンク：

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] 《[極限武学]金鶏独立の修練方法》

概要：金鶏独立の訓練方法に関する同期記録。

完全なリンク：

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] 《[極限武学]日常閉眼金鶏独立》

概要：閉眼金鶏独立が日常練功段階に入った記録。

完全リンク： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] 《[極限武学]目を閉じた左足の金鶏独立動画》

概要：目を閉じた左足の金鶏独立の動画実証記録。

完全リンク： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] 《[極限武学]絶対掌控：目を閉じた金鶏独立》

概要：目を閉じた金鶏独立段階における身体コントロールのトレーニング記録。

完全なリンク：

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

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

[10]《[極限武学]目を閉じた左足の金鶏独立 56 分超え》

概要：左足で目を閉じた金鶏独立が 56 分を超えた段階的なトレーニング記録。

完全リンク： https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11]《[極限武学]金鶏独立と立ち桩の功》

概要：金鶏独立と立ち桩訓練の関係を記録した同時期の記事。

完全なリンク：

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

[12]《[極限武学]強風の中での金鶏独立 45 分》

概要：強風環境下での金鶏独立 45 分のトレーニング記録。

完全なリンク：

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

[13]《[極限武学]目を閉じた左足の金鶏独立 66 分》

概要：目を閉じた左足の金鶏独立が 66 分に達した段階的記録は、75 分前の重要な時間の節目である。

完全なリンク：

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

[14]《[極限武学]目を閉じた左足金鶏独立 75 分超えの正面動画》

概要：表はこの文が 75 分以上目を閉じた左足金鶏独立の正面動画文献であることを記録しています；『時代の飛躍』第 4 号のウェブページには AWA が保存されています。本文はさらに確認し、今回のトレーニングは 06:25:09 から始まり 07:40:41 に自発的に終了し、連続 75 分 32 秒で、途中で足を替えず、両足を地面につけることはありませんでした。

完全なリンク（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15]《[極限武学]丹体独立 75 分》

概要：表格原文：“全程 HD ビデオ記録：閉眼丹体独立（片足立ち）、非極限状態で 75 分（1 時間以上）を達成し、自ら終了。”

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

完全なリンク（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16]《[極限武学]目を閉じて逆風の中で独立する》
概要：目を閉じて片足で逆風環境に入った後の訓練記録。
完全なリンク：
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

[17]《[極限武学]閉眼丹体独立抗強風》
概要：表に記載されている通り、今回の訓練はシドニー南区の海辺で、長期間にわたり早朝に行われる固定の場所で行われ、特に近海の環境および実際の海風条件が記録されています。これは 75 分以降の外部の干渉条件下での全体的な安定状態の継続的な実証に属します。本文でも明確に記載されているように、75 分後の訓練の方向は単純に時間を延長することから、異なる環境、異なる身体状態、異なる構造条件下での全体的な安定性の持続的な観察へと移行します。
完全なリンク（AWA）：
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

75 分間形成メカニズムに直接関連する構造トレーニング文献

[18]《馬歩桩· 根と軸——立ち桩から身体構造のシステム的実証と記録》
概要：表の概要は「私は 2 年以上の時間をかけて、ただ一つの動作——馬歩桩を研究しました。」としています。本文でも明確に、75 分は単独で金鶏独立を得たのではなく、馬歩桩、三体式、太極拳、形意拳、太極単双剣及び閉眼丹体独立などの多様な長期訓練が相互に絡み合った段階的な結果であることが示されています。
完全なリンク（NLA）： https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

[19]《[極限武道]における掤劲の究極の修練》
概要：表の原文には次のように記載されています。「私は掤劲を修練しており、その道筋は常人とはまったく異なります。ほとんどの人が筋肉の酸痛に苦しんでいる

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

とき、私の出発点はすでに『形は疲れず、意は充満する』です。抱球の立ち方での三四十分間、さらには抱球をして目を閉じた金鶏独立の七十五分間の極限において、私の両腕は酸痛や疲労を感じたことがありません。」本文でもこの文を引用し、75 分間の抱球の構造を振り返っています。

完全なリンク（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20]《[極限武学]筋膜の再構築と強化》

概要：表に記載されているように、長期間にわたり馬歩の構え、三体式、太極拳、形意拳、太極の単剣と双剣、目を閉じた丹体の独立、座位での股関節の開放、そして長期間の海辺での朝の練習を続けた結果、身体は局所から全体へのテンションネットワーク、安定能力、協調能力、そして力の伝達能力の変化を経験した。

完全なリンク（AWA）：

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

[21]《[極限武学]動的破壊》

概要：表格原文では「動的破壊」を次のように説明しています：動作が永遠に揺れず、ぶれず、震えないのではなく、身体内部で広がった「円」がさまざまな変化の中で「崩れず、漏れず、散らばらず」の恒常的な構造を維持し、訓練環境を歩行、走行、負荷、寒風、揺れ、さらには極端な条件にまで拡張します。

完全なリンク（AWA）：

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

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

[المتطرف القتال فن] دقيقة 75 لمدة مستقل داني جسم ،العينين إغلاق

سيدني شاطئ على للحقائق كامل سجل ،57 سن عند——

المؤلف: تشاوهوي وو JEFFI CHAO HUI WU
المجالات متعددة هيكلية نظم مصمم / القتال فنون وراثة / دولي مستقل باحث

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

ذلك في .معتاد هو كما التمارين لممارسة سيدني شاطئ إلى ذهبت ،2025 سبتمبر 12 يوم صباح في اليومية تدريباتي أكملت ،صباحًا 5:25 الساعة حوالي .عمري من والخمسين السابعة في كنت العام ذلك في تدريب أهم بدأت ثم ،والكيغونغ ،تشي التاي سيف ،تشي تاي ،الحصان وضعية تشمل التي وحتى 06:25:09 الساعة من بدأت ،النهاية في .العينين المغلقة الدانتي وضعية في الاستقلال - اليوم دقيقة 75 من أكثر أي ،ثانية 32و دقيقة 15و ساعة 1 أكملت حيث ،بنشاط التدريب وأنهيت ،07:40:41 نفاد بسبب ولا ،التوازن فقدان بسبب العملية تتهِ لم .العينين المغلقة الدانتي وضعية في الاستقلال من وقابلة مستقرة حالة في يزال لا ووعيي ،وتنفسي ،جسدي كان بينما بنفسي إنهاءها قررت بل ،الطاقة للتحكم.

يعرفون الذين لأولئك بالنسبة ."العينين إغلاق مع الجسدي الاستقلال" بـ أعنيه ما توضيح أولاً يجب هنا مع للدجاجة الذهبي الاستقلال" وهو الجميع يعرفه ما هو الخارجي الشكل فإن ،التقليدية القتال فنون ،العينين إغلاق :فهي ،الفور على فهمها عادي قارئ لأي يمكن لغة استخدمنا إذا ."العينين إغلاق في الاستمرار مع ،الأرض عن تبتعد الأخرى القدم بينما ،بالكامل الجسم لدعم واحدة قدم واستخدام "العينين إغلاق مع الجسدي الاستقلال" ،لذلك .واحدة قدم على والتوازن الاستقلال على الحفاظ "العينين إغلاق مع واحدة قدم على الاستقلال"و "العينين إغلاق مع للدجاجة الذهبي الاستقلال"و مختلفة مستويات عن تعبر ولكن ،الخارجية الحركة حيث من الأساسية الحالة نفس جميعها تصف .الاستقلال" بينما ،للحركة وضوحًا الأكثر الوصف هو "العينين إغلاق مع واحدة قدم على الاستقلال" الجسدي الاستقلال"و ،التقليدية القتال فنون في الشائع الاسم هو "العينين إغلاق مع للدجاجة الذهبي تدريبي بعد تشكلت التي الجسدية الحالة على بناءً استخدمته الذي الاسم هو "العينين إغلاق مع الطويل.

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

تعمق مع تغيرت قد الجسدية تجربتي لأن "المستقلة الذهبية الدجاجة" ببساطة عليه أطلق أعد لم عليه ويجب ،نشطة حركة على يحافظ الشخص كان ،البداية في .طويلة فترة مدى على التدريب بدأت ،التدريب تراكم مع التوازن؛ على والحفاظ ،الثقل مركز في والتحكم ،جسده تعديل باستمرار المحلية العضلات قوة على فقط يعتمد أن ينبغي لا واحدة قدم على الاستقلال أن تدريجيًا أدرك ومركز ،والتنفس ،والذراعان ،والجذع ،الورك فيه يشارك أن يجب بل ،"التحمل" لـ الداعمة للساق يحافظ" الشخص أن هي الأصلية المستقلة الذهبية الدجاجة مرحلة كانت .الكلية الجسم وبنية ،الثقل الحركة حدوث من فأكثر أكثر يقترب أصبح الجسدي الاستقلال من لاحقًا اختبرته ما بينما ؛"الحركة على الكلي الجسم استقرار حالة في "طبيعي" بشكل.

[图 1/3]

البدء وقت ،المستقل الذهبي الديك ،اليسرى القدم ،العينين إغلاق

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

بل ،غامضة تبدو واحدة ساق على الوقوف حركة جعل أجل من ليس "الدان جسم" بـ أقصده ما ،لذلك 闭眼؛مع واحدة ساق على أقف فقط أزال لا ،الخارجية الناحية من .المختلفة التدريب حالات لتمييز ما بل ،"الساق هذه تتحمل أن يمكن الوقت من كم" ليس حقًا المراقبة إلى يحتاج ما ،لي بالنسبة ولكن هل ،طبيعي التنفس هل .التكيف على وقادرًا متناسقًا كيانًا يشكل أن يمكن بأكمله الجسم كان إذا هل ،الجسم في محلي تصلب هناك هل ،الوزن ونقل تحمل للفخذين يمكن هل ،مستقر الثقل مركز على الحفاظ على قادرًا كنت إذا ما معًا تحدد العوامل هذه ،مستقر الوعي هل ،مسترخيتان الذراعان الهدف وليست ،نهائية كمية نتيجة مجرد هي دقيقة 75 فإن ،السبب ولهذا .طويلة لفترة الحالة هذه .التدريب أثناء لتحقيقه أسعى الذي

وضعية في الطويلة لممارستي نتيجة تشكل الذي المحتضنة الكرة هيكل استخدام تم ،المرة هذه وقدمي ،عيني أغلق أنني رؤية يمكن ،الصورة في .العينين إغلاق مع دقيقة 75 لمدة المستقل الوقوف في طبيعي بشكل تتشكلان والذراعان ،الأرض عن مرفوعة الأخرى والقدم ،جسدي تدعم اليسرى ولا ،التوازن عن للبحث عشوائي بشكل مفتوحتين ليستا الذراعان .الجسم أمام الكرة احتضان حالة من تشكلت التي جسدي بحالة ترتبط بل ،معين مكان في لتثبيتها المحلية العضلات توتر على تعتمد حول" مثل اللاحقة سجلاتي في .الكلي الهيكل وتدريبات ،تشي وتاي ،الطويل الوقوف تدريبات خلال مع الكرة احتضان وضعية في هذه التدريب تجربة أخرى مرة استعرضت ،"الدفع لقوة النهائي التدريب ليست والذراعين ،والجذع ،والورك ،الواحدة القدم فإن ،لي بالنسبة .دقيقة 75 لمدة العينين إغلاق .الطويل التدريب خلال من تدريجيًا يتشكل مترابط كيان هي بل ،البعض بعضها عن منفصلة أجزاء

محلي ضغط وليس شامل توتر :بالذراعين الكرة احتضان إلى اليسرى القدم قوس من

على ذلك يفهم أن السهل فمن ،"دقيقة 75 لمدة واحدة قدم على الوقوف" إلى فقط الخارج نظر إذا أن بأكملها العملية خلال شعرت لكنني .خاص بشكل قوية الفخذ أو الكاحل أو الساق عضلات قوة أنه وأوضح ،استرخاء حالة في كله جسدي كان بل ،الداعمة الساق عضلات بجهد متعلقًا ليس الأمر على ذراعاي حافظت ،نفسه الوقت في .اليسرى القدم قوس في مركزًا كان بالضغط شعور وأوضح لدى الشائع والذراع الكتف بألم الإطلاق على أشعر أن دون ،ساعة من لأكثر الكرة احتضان هيكل بشكل أركز جعلني الذي السبب هي التجربة هذه .طويلة لفترة الذراع رفع عند العاديين الأشخاص "الموضعية القوة" من بدلاً "الكلي الهيكل" على متزايد.

شبكة تشكل بل ،البعض بعضها عن معزولة أنسجة ليست اللفافة فإن ،الحديث التشريح منظور من العضلات سلسلة" يسمى ما بشأن .الجسم من مختلفة مناطق بين الضامة الأنسجة من مستمرة الحديثة الأبحاث اكتشفت فقد ،مدى أي وإلى الميكانيكي التوتر نقل على قادرة كانت إذا وما "واللفافة الأدلة قوة لكن ،الأنسجة عبر القوة نقل على الأدلة وبعض التشريحية الاستمرارية على أدلة عدة

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

إن" ببساطة القول من بدلاً ،لذلك .تمامًا متساوية ليست الفعلية ووظائفها مختلفة بسلاسل المتعلقة أن :هو دقة الأكثر الفهم فإن ،"الوزن تحمل في العضلات محل تحل الجسم أنحاء جميع في اللفافة والتحكم القدم قوس وبنية المفاصل وترتيب واللفافة العضلات يجعل قد الأمد الطويل التدريب على الاعتماد دون الوزن بتحمل للجسم يسمح مما ،تنسيقًا أكثر متكامل توتر توزيع تشكل العصبي وصلب مستمر موضعي انقباض.

الصدر ،الافتراضية الرقبة" التقليدية القتال فنون في الجسم متطلبات مع واضح بشكل يتوافق هذا الإحساس تصف التقليدية المصطلحات ."تهاون دون الاسترخاء ،دانتيان في الغارقة الطاقة ،المغلق البيوميكانيكا تحاول بينما ،الطويل المدى على القتالية الفنون لممارسي الهيكلية والخبرة الداخلي والتحكم ،القدم وضغط ،الأنسجة واستمرارية ،العضلات تنسيق خلال من الكلية الحركة تفسير الحديثة ،العينين إغلاق مع دقيقة 75 لمدة المستقلة تجربتي في لكن ،تمامًا متطابقتين ليستا اللغتان .العصبي يظهر لا بينما ،الأرضي الدعم كل اليسرى القدم تتحمل :جدًا واضحة ظاهرة إلى الأقل على تشيران من لأكثر الكرة احتضان على تحافظان اللتين الذراعين أن كما بالكامل؛ متصلب كأنه لذلك نتيجة الجسم القدم قوس في رئيسي بشكل يتركز المستمر بالضغط الواضح والشعور ،بالتعب تشعرا لم ساعة.

لفترة أمارس كنت ،ذلك قبل .منفرد بشكل الذهبية الدجاجة تدريب نتيجة ليست دقيقة 75 الـ هذه ،يي شينغ ،تشي تاي ،الثلاثي الشكل ،الحصان وضعية مثل البدني التدريب من مختلفة أشكالاً طويلة البحر شاطئ على الرياضة ممارسة وكذلك ،العينين إغلاق مع التوازن على التدريب ،تشي التاي سيفي في منفصلة مشاريع ليست لكنها ،الخارجية الحركات في كثيرًا تختلف التدريبات هذه .الصباح في يجعلني الثلاثي الشكل ،العامة والبنية القاعدة على يركز الحصان وضعية تدريب .الطويلة ممارستي العامة الحركة يدربان يي وشينغ تشي تاي ،والخلفية الأمامية والبنية الجسم ثقل مركز فهم في أستمر في ،الأطراف وتنسيق الثقل مركز وتحويل ،الأدوات من المزيد يضيف تشي التاي سيفي بينما ،للجسم العام والتنسيق الداخلي التوازن مباشرة يعرض العينين إغلاق مع التوازن على التدريب أن حين تداخل عن ناتجة مرحلية نتيجة دقيقة 75 الـ هذه تُعتبر أن يجب ،لذلك .الرؤية مرجع إزالة بعد للجسم التدريب من واحد نوع من مفاجئًا إنجازًا وليس ،الطويل المدى على متعددة تدريبات.

وحتى 06:25:09 من بدءًا .مئوية درجة 11 حوالي الساحل على الحرارة درجة كانت ،اليوم ذلك في ومن ،العينين إغلاق مع بالكامل ثانية 32و دقيقة 75 مدة استمرّت حيث ،بنشاط انتهيت ،07:40:41 ولم ،الطريق منتصف في الساقين تبديل دون اليسرى قدمي على فقط أعتمد كنت النهاية حتى البداية ،مستقلة مقاطع عدة من متراكمة دقيقة 75 هذه تكن لم .الأرض على قدمي وضعت أن بعد العد أعد هذه خلال .اليسرى القدم على والاعتماد العينين إغلاق مع واحدة لمرة مستمرًا تسجيلًا كانت بل الوضعية؛ لدعم بالكامل جسدي عضلات توتر على أعتمد ولم الاسترخاء على جسدي حافظ ،العملية

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

أشعر لم بينما ،اليسرى القدم قوس على رئيسي بشكل يتركز المستمر الضغط بأن بوضوح أشعر كنت من أكثر وبعد ،الكرة احتضان وضعية في دائمًا ذراعاي كانت .الأخرى الجسم أجزاء في ملحوظ بتعب الكرة احتضان أن على يدل لأنه ،لي بالنسبة جدًا مهم الأمر وهذا ،إجهاد أو تعب بأي أشعر لم ساعة حالة أصبحت بل ،عليها للحفاظ الذراعين عضلات على الاعتماد إلى تحتاج خارجية وضعية يعد لم العام الهيكل ضمن طبيعية.

أي ،ثانية 32و دقيقة 75 المدة إجمالي :بأكملها العملية طوال البيانات الدقة عالي الكامل الفيديو سجل كل متوسط يكون ،مرة 412 على ثانية 4532 قسمة عند .مرة 412 التنفس وإجمالي ،ثانية 4532 تنفس إلى يتحول ولم ،هادئًا دائمًا التنفس كان ،دقيقة 75 الـ خلال .ثانية 11.000 بالضبط كامل نفس الوقت معظم وظل ،الدقيقة في نبضة 123 القلب ضربات معدل أعلى كانت الوقت؛ طول بسبب سريع ما فإن ،الموقع في الجسدي شعوري مع البيانات هذه مقارنة عند .الدقيقة في نبضة 91و 74 بين ثانية 32و دقيقة 75 لمدة الاستمرار هو بل ،"دقيقة 75 تحمل" ليس التدريب هذا في التسجيل يستحق أنحاء جميع في الاسترخاء على الحفاظ مع ،الأرض على القدمين وضع ودون ،الساقين تغيير دون ،مرة لكل ثانية 11 بمعدل هادئ تنفس على الحفاظ مع ،تعب دون بالذراعين الكرة واحتضان ،الجسم بنفسي النهاية في وانتهيت.

الذاتي العصبي الجهاز وتنظيم البطيء التنفس بين العلاقة :نفس لكل ثانية 11

إجمالي :منفصل بشكل الملاحظة تستحق بيانات على يحتوي ثانية 32و دقيقة 75 سجل المرة هذه حوالي يعادل مما ،ثانية 11.000 كامل نفس كل بمتوسط ،نفسًا 412 إكمال تم ،ثانية 4532 الوقت التنفس حول الحديثة الأبحاث عليه تركز ما غالبًا الذي النطاق هذه دخلت لقد .الدقيقة في نفس 5.45 6 حوالي ،البطيء التنفس أن الدراسات من العديد أظهرت .الدقيقة في أنفاس 6-5 وهو ،البطيء وتنوع ،التنفسي القلب ضربات معدل تغير يعزز ما غالبًا ،هرتز 0.1 حوالي أي ،الدقيقة في أنفاس النطاق هذه على يُطلق ما غالبًا لذلك ،الضغط بانعكاسات المرتبطة والاهتزازات ،القلب ضربات معدل شخص لكل رنين تردد أفضل أن من الرغم على ،الدموية والأوعية القلب لنظام "الرنين تردد" الترددي تمامًا نفسه هو ليس.

لم ،32 والثانية 75 الدقيقة في .اليوم ذلك في 现场في تجربتي مع للاهتمام مثير بشكل يتوافق هذا القلب ضربات معدل كانت ،الوقت نفس في هادئ؛ تنفس على حافظت بل ،متسارعًا تنفسًا أظهر 123 حد وأقصى ،الدقيقة في ضربة 91-74 بين الأوقات معظم في الذكية الساعة بواسطة المسجل من يزيد ما عادة الذاتي البطيء التنفس أن البطيء التنفس أبحاث أظهرت .الدقيقة في ضربة توضح ،لذلك .السمبثاوي العصب نشاط بزيادة ويرتبط ،المبهم العصب بتنظيم المرتبطة HRV مؤشرات مستمر سريع تنفس بطريقة دقيقة 75 أتحمل أكن لم أنني الأقل على البيانات من المجموعة هذه

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

ضربات ومعدل منخفض تنفس تردد من حالة في كنت بل ،واضح بشكل مرتفع قلب ضربات ومعدل مستقر نسبي قلب.

ذكية ساعة بواسطة المسجلين التنفس وعدد القلب ضربات معدل على فقط الاعتماد فإن ،ذلك ومع لأن ،"جداً عالٍ مستوى إلى وصل" لدي السمبثاوي العصبي الجهاز أن مباشرة يثبت أن يمكن لا عادية دقة أكثر بيانات يتطلب الذاتية العصبية والوظيفة (HRV) القلب ضربات معدل لتذبذب الحقيقي التقييم 5.45 البالغ المتوسط التنفس معدل إن :أكبر بدقة القول يمكن .قلب نبضة كل بين الزمنية الفترات مثل بين يتراوح والذي (HRV) القلب ضربات معدل لتذبذب الشائع النطاق ضمن تماماً يقع الدقيقة في مرة القلب ضربات معدل مع دقيقة 75 لمدة والهادئ المستمر التنفس يتماشى بينما ،الدقيقة في مرات 6-5 بها شعرت التي العميق الاسترخاء حالة مع كبير بشكل يتوافق مما ،نسبياً المستقر.

عادي بشكل العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف على القدرة مع مقارنة

فإن ،العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف على القدرة سياق في التدريب هذا وضع تم إذا العاديين الأشخاص قدرة تُقاس ما عادةً .وضوحًا أكثر سيكون ثانية 32و دقيقة 75 تمثله الذي الوقت القدم على للوقوف الفعلية المدة كانت بينما ،بالثواني العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف على أن التقليدية التوازن اختبارات من بها المستشهد البيانات تُظهر .ثانية 4532 العينين إغلاق مع اليسرى العمرية الفئات بين العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف قدرة في واضحة اختلافات هناك البالغين بمستوى مقارنتها عند حتى العمر؛ تقدم مع عام بشكل تنخفض القدرة هذه وأن ،المختلفة بل ،الوقت نطاق نفس في تعد لم ثانية 4532 فإن ،عامًا 39و 20 بين أعمارهم تتراوح الذين الشباب ،لذلك .الوقت ذلك في عامًا 57 عمري في العاديين بالأشخاص مقارنةً وضوحًا أكثر تصبح الفجوة إن بشكل ويتجاوز ،العمر نفس من العاديين الأشخاص بكثير يتجاوز بأنه الرقم هذا الأصلي النص تلخص البالغون يستخدمه الذي العينين إغلاق مع واحدة قدم على للوقوف المرجعي المستوى ملحوظ عادةً الشباب.

الأشخاص من أكثر فيها وقفت التي الدقائق عدد" أنه على الاختلاف هذا فهم يمكن لا ،ذلك من الأهم فقدان بعد بسرعة العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف اختبارات تنتهي ما عادةً ."العاديين بينما الأرض؛ على الأخرى القدم سقوط أو الداعمة القدم حركة أو الجسم اهتزاز بسبب ،الرؤية مرجع ،العينين إغلاق مع متواصلة ثانية 4532 لمدة ،07:40:41 إلى 06:25:09 من كان المرة هذه سجلي الأرض على القدمين سقوط بعد التوقيت إعادة أو ،الساقين تبديل دون ،فقط اليسرى القدم ودعم. يتركز الرئيسي الضغط بأن شعرت حيث ،الجسم في كامل استرخاء على حافظت ،نفسه الوقت في أشعر أن دون ساعة من لأكثر الكرة احتضان وضع في ذراعاي وظل ،اليسرى القدم قوس على كل متوسط كان ،مرة 412 ÷ ثانية 4532 لـ دقيق وبحساب ،الوقت طوال نفسًا 412 أكملت بالتعب؛

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

الاستمرار مدة على فقط يقتصر لا السجلات هذه تقدمه ما ،لذلك .ثانية 11.000 بالضبط كامل نفس الاستمرار حالة في الهيكلي الاستقرار أيضًا يشمل بل ،العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف في مستقل بشكل الذات وإنهاء ،الهادئ التنفس ،الكرة احتضان وضع ،الجسم استرخاء ،طويلة لفترة، الوقت نفس في تتواجد التي التجريبية الخصائص من وغيرها.

[图 2/3]

اليوم ذلك صباح في ،الساعة سجلت ،الحرارة درجة الذكية ،والوقت التاريخ ،والمكان.

الوقت مرور مع .بأسناني الصمود مني يتطلب "أقصى تحدي" بأنها حقًا أشعر لم ،العملية 整个خلال دخل أن بعد .الوقت على انتباهي كل أركز ولم ،"أخرى دقيقة اصمد" نفسي إخبار في أستمر لم تغييرات تحدث وعندما ،مرة بعد مرة طبيعي بشكل يتم التنفس أصبح ،نسبيًا مستقرة حالة في جسدي ليست لكنها ،الجسم وزن تتحمل الداعمة الساق .تلقائيًا بالتكيف الجسم يقوم ،الثقل مركز في طفيفة الجسم تثبيت أجل من وليس ،الكرة احتضان هيكل على تحافظان والذراعان الجسم؛ دعم في صلبة يمكن حالة هي بل ،"الأقصى الحد حتى الاستمرار" ليست هذه .مشدودة تظل بل قسري بشكل طبيعي بشكل الاستمرار على قادرة تزال لا لكنها ،وقت أي في إنهاؤها.

الدهليز ونظام الجسدي الإحساس توزيع إعادة إلى البصر على الاعتماد من :العينين إغلاق بعد

في بل ،"عينين فقدان" في فقط تكمن لا الحقيقية الصعوبة ،واحدة قدم على والوقوف العينين إغلاق توزيع إعادة يجب الوضعية توازن على للحفاظ الجسم يستخدمها التي المتعددة الحسية المعلومات أن

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

الدهليزي ونظام ،البصرية الحسية المعلومات بدمج الدماغ يقوم ،طبيعي بشكل الوقوف عند .وزنها لتحديد باستمرار ،والمفاصل ،والأوتار ،والعضلات ،القدم باطن من القادمة الذاتية الحسية والمعلومات ويجب ،فجأة البصرية المدخلات تختفي ،العينان تُغلق وعندما والفضاء؛ للأرض بالنسبة الجسم موقع الحديثة الأبحاث تُعرف .الذاتية الحسية والمعلومات الدهليزي على أكثر التوازن في التحكم يعتمد أن على بناءً المختلفة الإحساس مصادر وزن تغيير فيها يتم التي العملية هذه الوضعية في التحكم في الحواس وزن بإعادة البيئة ظروف (sensory re-weighting).

فتح مع العادي الوقوف عن جوهريًا مختلفًا العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف من يجعل هذا ،تشي وتاي ،أجسام الثلاثة ووضعية ،الحصان وضعية على الطويل التدريب فإن ،لي بالنسبة .العينين ثقل بمركز شعوري طريقة تدريجيًا غير قد ،الكرة هيكل تدريب إلى بالإضافة ،والمعنى الشكل وفن مع الاستقلالية مرحلة إلى وصلت عندما .الكلي التوتر وتغيرات ،الورك وموقع ،القدم وضغط ،الجسم على بناءً يتكيف أن للجسم يمكن بل ،الرئيسي المرجعي الدور يتحمل البصر يعد لم ،العينين إغلاق ،والجذع للورك الطفيفة والحركات ،القدم قوس وخاصة ،اليسرى القدم باطن على الضغط تغيرات التدريب يؤدي قد :أنه على ذلك فهم الأنسب من ،هنا .الجسم من العميقة الفعل ردود إلى بالإضافة وتشكيل ،ملحوظ بشكل البصرية غير الحسية المعلومات استخدام على الجسم قدرة تعزيز إلى الطويل إعادة مفهوم مع كبير بشكل يتوافق هذا .للغاية ومستقرة الحلقة مغلقة الوضعية في تحكم حالة ،الأمد الطويل تدريبي ظاهرة هو هنا أسجله ما لكن ،الحديثة الأعصاب علوم في الحواس تمكين .المختبر في الأعصاب اختبارات خلال من واحدة عصبية آلية إثبات وليس

تم رياضيًا إنجازًا ليس هذا لأن .السجلات هذه من يتجزأ لا جزء هو عامًا 57 عمر فإن ،لي بالنسبة التدريب من سنوات بعد 57 سن في حدثت حقيقية جسدية ممارسة هو بل ،الشباب فترة في تحقيقه ،والصور ،القلب ضربات ومعدل ،والتنفس ،والبيئة ،التدريب ومدة ،العمر إلى أنظر أن أفضّل .المستمر تتجمع عندما فقط .معزول بشكل "دقيقة 75" على فقط التأكيد من بدلاً ،معًا جميعها الميدانية والصور ،مئوية درجة 11 ،سيدني شاطئ على ،عامًا 57 :كاملة شخصية تدريب نقطة تتشكل ،المعلومات هذه ،نفسًا 412 ،ثانية 32و دقيقة 75 ،الكرة احتضان هيكل ،اليسرى واحدة قدم على دعم ،مغلقتان عيني أنهيت وقد ،الدقيقة في نبضة 123 قلب ضربات معدل وأعلى ،ثانية 11 حوالي نفس كل متوسط .بنفسي التدريب

كنت ،دقيقة 75 إلى الوصول قبل .معزول إنجاز أو مفاجئة نتيجة يكن لم اليوم هذا أن ،ذلك من الأهم 23 من .العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف على المستمرة التدريبات من سلسلة سجلت قد ،دقيقة 40 ،دقيقة 32 ثم ،هيكلي بشكل واحدة قدم على الوقوف من دقيقة 40 إلى ،البداية في دقيقة أكثر ذاته بحد هذا التدريب مسار فإن ،دقيقة 75 إلى تطورت وأخيرًا ،دقيقة 66 ،دقيقة 56 ،دقيقة 45

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

فنغ تشانغ منتدى في رئيسي بشكل محفوظة الأولية السجلات هذه .واحد رقم مجرد من قيمة المتقدمة المستويات إلى الأساسيات من متسلسلاً تدريبيًا سجلاً شكل مما ،الأسترالي.

في .لي بالنسبة جدًا حقيقية معرفي تطور بعملية الفترة نفس في تركت التي المقالات هذه تحتفظ "الهيكلية المستقلة الذهبية الدجاجة"و "المستقلة الذهبية الدجاجة" مثل أسماء أستخدم كنت ،البداية التدريب مع مباشر بشكل تتوافق كانت الأسماء هذه لأن ،"العينين المغلقة المستقلة الذهبية الدجاجة"و للجسم الكلي الهيكل حول تجربتي تغيرت ،الممارسة استمرار مع .الوقت ذلك في جاريًا كان الذي ،".الداني الجسم استقلال" اسم استخدام في تدريجيًا وبدأت ،الداخلي والتنظيم ،والتنفس ،الثقل ومركز استقلال" إلى السابقة المقالات في "المستقلة الذهبية الدجاجة" جميع كتابة إعادة أنوي لا ،لذلك الذهبية الدجاجة" من .الوقت ذلك في المعرفة حالة من جزءًا كانت الأسماء تلك .اليوم "الداني الجسم استقلال" لاحقًا عليه أطلق ما إلى ثم ،"العينين المغلقة المستقلة الذهبية الدجاجة" إلى "المستقلة حقيقية بعملية أيضًا احتفظت بل ،التدريب وقت زيادة فقط تسجل لم ،"العينين المغلق الداني الجسم الجسدية الممارسة نفس حول معرفتي لتعمق.

ذلك في .التدريب هذه تركتها التي الثلاثية والبيانات والصور الفيديو لتسجيلات خاصة أهمية أُولي أنا الوقت عن معلومات وكذلك ذكية ساعة تصوير تم بل ،الدقة عالية صور فقط هناك يكن لم ،اليوم فقط يتبقى لن ،التدريب هذا لمشاهدة العودة عند ،سنوات بعد ،الطريقة بهذه .والاتجاهات والبيئة العثور أيضًا الممكن من سيكون بل ،"دقيقة 75 لمدة العينين مغلق واحدة قدم على وقفت لقد" عبارة الحين ذلك في والبيانات والصور والمكان والوقت والحركات الأشخاص على.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 3/3]

الوقت نهاية ،الذهبي الديك ،اليسرى القدم ،العينين إغلاق

توثيقه تم وقد ،ثانية 32و دقيقة 75 لمدة استمر دان لجسد العينين إغلاق لجلسة الكامل التسجيل هذا الفيديو نشر سيتم .الحدث من تمثيلية صور ثلاث فقط يختار النص .مستمر الجودة عالي فيديو بتسجيل بين التوافق يتيح مما ،TROVEو ،ويوتيوب ،الرسمي الموقع على دقيقة 75 لـ يمتد الذي الكامل هذه على للحفاظ ،الأمد طويلة الرقمية والأرشفة ،الكامل والفيديو ،الميدانية والصور ،النصية السجلات الخامسة في كنت عندما ،2025 سبتمبر 12 في حدثت التي القتال فنون لممارسة الحقيقي التاريخ عمري من والخمسين.

مع الاستقلالية ممارسة في ذلك بعد استمررت .التدريب نهاية الجلسة هذه أعتبر لم ،دقيقة 75 بعد الرياح بيئة في العينين إغلاق مع الاستقلالية ذلك في بما ،مختلفة بيئية ظروف في العينين إغلاق

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

يمكنني هل" هو يهمني ما يعد لم ،المرحلة هذه في .سيدني جنوب منطقة شاطئ على القوية كان إذا وما ،جسدي في تشكلت التي الكلي التوازن حالة على التركيز أصبح بل ،"أطول لفترة الوقوف ،المنخفضة الحرارة ودرجات ،الرياح تأثير تحت طبيعي بشكل عليها الحفاظ في الاستمرار بإمكاني مستمرة مراقبة إلى الوقت تمديد مجرد من التدريب اتجاه تحول .المختلفة الخارجية والاضطرابات .مختلفة هيكلية وظروف ،مختلفة جسدية وحالات ،مختلفة بيئية ظروف ظل في الكلي للاستقرار

:القتالية الممارسات تسجيل من طويلة فترة مدى على لي وضوحًا أكثر أصبح الذي المبدأ هو أيضًا هذا سنوات بعد تُركت ذكريات مجرد تكون أن يمكن ولا ،أساطير مجرد القتالية الفنون تكون أن يمكن لا وصور ومكان وقت من يُترك أن يمكن وما اليوم؛ يُسجل أن يجب ،اليوم يحدث أن يمكن ما .عديدة دقيقة 75 الـ هذه تحويل إلى أحتاج لا .الكمال من ممكن قدر بأكبر يُترك أن يجب ،وبيانات وفيديوهات لممارستي الأمد طويل سجل شيء كل وقبل أولاً فهي ،تقليده الجميع على يجب تدريب معيار إلى الحقيقية الجسدية لحالتي تسجيل هو بل ،به القيام للآخرين يمكن ما ليس تثبته ما .الخاصة الجسدية .طويل منهجي تدريب بعد ،المحدد الصباح ذلك في ،والخمسين السابع عامي في إليها وصلت التي

أكثر أقدره ما ،"دقيقة 75 لمدة العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف" اليوم أراجع عندما ،لذا الوقوف من .وراءها يقف الذي للتتبع القابل التدريبي المسار بل ،"دقيقة 75" الكلمات مجرد ليس ،أطول زمنية لفترات العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف إلى ،واحدة قدم على المبكر الهيكلي 40 ،دقيقة 23 من كلي؛ ذاتي لتوازن تدريجيًا الجسم تكوين إلى ،الحركة على النشط الحفاظ من قوية رياح بيئة في الممارسة في الاستمرار ثم ،ثانية 32و دقيقة 75 إلى دقيقة 66 ،دقيقة 56 ،دقيقة 75 .الوقت نفس في بخطوة خطوة تسجيلها وتم ،بخطوة خطوة حدثت العمليات هذه ،دقيقة 75 بعد يزال ولا ،سابق مسار لديها ولكن ،خاص بشكل الواضحة الإحداثيات من واحدة هي ثانية 32و دقيقة .بعدها استمرار هناك

.الأمد الطويل التدريب خلال من الجسم في يتشكل طبيعي استقرار هو بل ،للحدود مواجهة ليس هذا ما هو هذا ،الهيكل وتمام ،الفكر واستقرار ،العميق والتنفس ،الطاقة وتدفق ،والروح الشكل اتحاد أفهمه بـ "闭眼مع الداني الجسم استقلال".

.للمستقبل تترك ،الحاضر الوقت في كتبت ،شخصية شهادة

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

الواقعي والتاريخ الحقيقية التجارب من متواصل سجل :الملحق

معلومات إلى استناداً بناء إعادة أو لاحقة ذكريات مجرد ليست مراجع على يحتوي الملحق هذا تتعلق ،القتال فنون ممارسة من طويلة فترة خلال بتوثيقها قمت مستمرة سجلات هي بل ،الآخرين وضعية في واحدة قدم على الوقوف من .المرحلية والانتصارات ،جسدي وتغير ،الشخصي بتدريبي على الوقوف إلى ثم ،العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف إلى ،المبكرة المراحل في الدجاجة توثيقها وتم ،حقيقيين ومكان وقت في حدثت مرحلة كل ،دقيقة 75 لمدة العينين إغلاق مع واحدة قدم وتشكل ،مترابطة المراحل هذه .الفترة نفس من تدريبية وبيانات وفيديوهات وصور نصوص خلال من 32و دقيقة 75 حتى دقيقة 66 ،دقيقة 56 ،دقيقة 40 ،دقيقة 23 من يمتد الأمد طويل تجريبيًا مسارًا ذات هيكلية وتدريبات قوية رياح ذات بيئة في واحدة قدم على الوقوف إلى التمدد في ويستمر ،ثانية اللحظة في حدث حقيقي تاريخ من جزء هو بل ،تدريب نتيجة مجرد ليس هنا حفظه تم ما .صلة في كتبت ،عملية تجربة .الأصلية الروابط عبر تتبعه ويمكن ،الحالية اللحظة في توثيقه وتم ،الحالية التاريخية الأدلة من سلسلة له شيء كل للمستقبل؛ تُترك ،الحالية اللحظة.

[1] 《[القتال فن] الدجاجة المستقلة الذهبية لمدة 23 دقيقة》
نبذة: سجل تدريب الدجاجة الذهبية المستقلة لمدة 23 دقيقة في وقت مبكر.
الرابط الكامل: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[القتال فن] هيكلية الدجاجة المستقلة لمدة 40 دقيقة》
نبذة: تسجل الجداول أن دعم القدم اليسرى بمفردها 40 دقيقة، تجاوز مع ،التام الاسترخاء دون، الأسنان ضغط أو، القاسي التحمل أو، الأفكار دفع أو، حتى انتهاء التدريب.
الرابط الكامل (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

[3] 《[المتطرف القتال فن] الوقوف على قدم واحدة مع إغلاق العينين لمدة اثنتين وثلاثين دقيقة》
نبذة: سجل تدريبي مرحلي للوقوف على قدم واحدة مع إغلاق العينين لمدة 32 دقيقة.
الرابط الكامل: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] 《[المتطرف القتال فن] الوقوف على قدم واحدة مع إغلاق العينين لمدة أربعين دقيقة - تحدي اليسرى القدم》

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

نبذة: دقيقة 40 لمدة مغلقتين بالعينين واحدة قدم على للوقوف مرحلي تدريبي سجل.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] 《دقيقة 35 لمدة العينين مغلقة الذهبية للدجاجة مستقل فيديو [المتطرف القتال فن]》
نبذة: دقيقة 35 لمدة العينين مغلقة الذهبية للدجاجة مستقل فيديو تسجيل.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] 《المستقلة الذهبية الدجاجة تدريب كيفية [المتطرف القتال فن]》
نبذة: المعاصرة السجلات في المستقلة الذهبية الدجاجة تدريب طرق حول.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] 《العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف [المتطرف القتال فن]》
نبذة: اليومية التدريب مرحلة إلى العينين إغلاق مع واحدة قدم على الوقوف دخول سجل.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] 《العينين إغلاق مع اليسرى بالقدم المستقلة الذهبية الدجاجة فيديو [المتطرف القتال فن]》
نبذة: العينين إغلاق مع اليسرى بالقدم المستقلة الذهبية الدجاجة لفيديو تجريبي تسجيل.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] 《العينين إغلاق مع المستقلة الذهبية الدجاجة: المطلقة السيطرة [المتطرف القتال فن]》
ملخص: إغلاق مع المستقلة الذهبية الدجاجة مرحلة في الجسم في التحكم حول تدريب سجل العينين.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] 《دقيقة 56 من لأكثر المستقلة الدجاجة اليسرى والقدم العين إغلاق [المتطرف القتال فن]》
نبذة: دقيقة 56 من لأكثر المستقلة الدجاجة اليسرى والقدم العين لإغلاق مرحلي تدريبي سجل.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] 《الوقوف وتمارين المستقلة الذهبية الدجاجة [المتطرف القتال فن]》
نبذة: الفترة نفس في الوقوف وتدريب المستقلة الذهبية الدجاجة بين العلاقة يتناول مقال.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

[12] 《دقيقة 45 لمدة القوية الرياح في مستقلة الذهبية الدجاجة [المتطرف القتال فن]》
نبذة: قوية رياح بيئة في دقيقة 45 لمدة المستقلة الذهبية الدجاجة تدريب سجل.
الكامل الرابط: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352

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

[13] 《[المتطرف القتال فن] إغلاق العينين والقدم اليسرى دجاجة مستقلة لمدة 66 دقيقة》
نبذة: سجل تسجيل هذا الجداول أن ثابت على شاطئ جنوب سيدني في. ملخص: تسجل تسجيل هذا التدريب حدث في موقع

مختلفة هيكلية وظروف، مختلفة جسدية وحالات، مختلفة بيئات في الكلي لاستقرار المستمرة.

الكامل الرابط (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

دقيقة 75 تشكيل بآلية مباشرة المرتبطة الهيكلية التدريبية الأدبيات

[18] "وتسجيلات نظامية إثباتات :الجسدي الهيكل إلى الوقوف من - والمحور الجذور· الحصان موقف" مقدمة: هي الجدول مقدمة: "لقد قضيت أكثر من عامين في دراسة حركة واحدة فقط - موقف. الحصان." يوضح النص أيضًا أن 75 دقيقة ليست تدريب نتيجة على منفصل مستقلة ذهبية دجاجة، بل الثلاثة وضعية، الحصان موقف مثل متعددة الأمد طويلة تدريبات تداخل عن ناتجة مرحلية نتيجة هي مع الداني الجسم وتدريب، المزدوجة تشي التاي سيفي، الشكلية القتال فنون، تشي تاي، أجسام العينين إغلاق.
الكامل الرابط (NLA): https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

[19] 《الدفع لقوة النهائي التدريب حول [المتطرف القتال فن]》
مقدمة: يسجل الجدول في الأصلي النص: "أنا أمارس قوة الدفع، وطريقي مختلف تمامًا عن الآخرين. متعب غير الشكل' هي انطلاقي نقطة كانت، العضلات آلام مع يكافحون الناس معظم يزال لا عندما من الأقصى الحد في وحتى، الكرة مع الوقوف من دقيقة أربعين أو ثلاثين خلال .'ممتلئ العقل ولكن بألم أبدًا أشعر لم، الذهبية الدجاجة مثل العينين وإغلاق الكرة مع الوقوف من دقيقة وسبعين خمسة مع الوقوف هيكل مراجعة المقال هذا من بوضوح أيضًا يقتبس الرئيسي النص ".ذراعي في تعب أو دقيقة 75 لمدة الكرة.
الكامل الرابط (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20] 《اللفافة وتعزيز تشكيل إعادة [المتطرف القتال فن]》
مقدمة: تسجل الجداول أنه بعد الالتزام لفترة طويلة وضعية، الحصان بتمارين وتاي، الثلاثي والأسلوب، وفتح العينين، إغلاق مع المغلق والتوازن، الثنائية تشي التاي وسيوف، والمعنى الشكل وفن، تشي الجسم شهد، طويلة لفترة البحر شاطئ على الرياضة ممارسة إلى بالإضافة، الجلوس أثناء الوركين القوة نقل وقدرات، والتنسيق، الاستقرار وقدرات، الكلي إلى المحلي من التوتر شبكة في تغييرات.
الكامل الرابط (AWA):

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

[21] 《الثابتة الديناميكية [المتطرف القتال فن]》

نبذة: يفسر النص الأصلي "الثابتة الديناميكية" على أنها ليست التي الحركة لا تهتز أو تتأرجح أو ترتعش، بل هي "الدائرة" التي يتم توسيعها داخل تحافظ وتحافظ على هيكلها الثابت غير "المنهار"، إلى الأبد. تشمل التدريب في "المتشتت" مختلف التغيرات، وتمد بيئة، المشي، الجري، حمل، المتسرب غير الأثقال، الباردة الرياح، الاهتزازات وحتى الظروف القصوى.

الرابط الكامل (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

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

[Extremkampfkünste] 75 Minuten Danti-Einbeinstand mit geschlossenen Augen

——Eine vollständige empirische Aufzeichnung, die im Alter von 57 Jahren am Strand von Sydney hinterlassen wurde

Autor: Wu Zhaohui JEFFI CHAO HUI WU
Internationaler unabhängiger Wissenschaftler / Erbe der Kampfkunst / Designer von strukturellen Systemen in mehreren Bereichen

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

Am Morgen des 12. September 2025 kam ich wie gewohnt zum Üben an die Küste von Sydney. In diesem Jahr war ich 57 Jahre alt. Gegen 5:25 Uhr morgens schloss ich nacheinander mein tägliches Training mit der Pferdestellung, Tai Chi, Tai Chi Schwert und Qigong ab und begann dann mit dem wichtigsten Training des Tages – der geschlossenen Augen-Dantian-Unabhängigkeit. Schließlich begann ich um 06:25:09 und beendete aktiv um 07:40:41, nachdem ich 1 Stunde, 15 Minuten und 32 Sekunden, also über 75 Minuten, die geschlossene Augen-Dantian-Unabhängigkeit erfolgreich durchgeführt hatte. Der gesamte Prozess endete nicht, weil ich das Gleichgewicht verlor, noch wurde ich gezwungen zu stoppen, weil ich erschöpft war, sondern ich entschied mich, selbst zu beenden, während mein Körper, Atem und Bewusstsein weiterhin stabil und kontrollierbar waren.

Hier muss zunächst erklärt werden, was ich mit „geschlossenen Augen, einbeiniger Stand“ meine. Für diejenigen, die mit traditioneller Kampfkunst vertraut sind, ist die äußere Form das, was jeder als geschlossenen Augen, goldenen Hahn im Stand kennt; in einer Sprache, die jeder normale Leser sofort verstehen kann, bedeutet es: Mit geschlossenen Augen das gesamte Körpergewicht auf einem Bein stützen, während das andere Bein vom Boden abgehoben ist, und dabei das Gleichgewicht auf einem Bein halten. Daher beschreiben „geschlossene Augen, einbeiniger Stand“,

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

„geschlossene Augen, goldener Hahn im Stand“ und „geschlossene Augen, einbeiniger Stand“ äußerlich denselben grundlegenden Zustand, nur auf unterschiedlichen Ausdrucksebenen. „Geschlossene Augen, einbeiniger Stand“ ist die direkteste Beschreibung der Bewegung, „geschlossene Augen, goldener Hahn im Stand“ ist der gebräuchliche Name in der traditionellen Kampfkunst, während „geschlossene Augen, einbeiniger Stand“ der Name ist, den ich basierend auf dem körperlichen Zustand, den ich nach langem Training entwickelt habe, verwende.

Der Grund, warum ich es nicht mehr einfach „Goldene Henne unabhängig“ nenne, liegt darin, dass sich mit der Vertiefung des langfristigen Trainings meine eigene Körpererfahrung verändert hat. Zu Beginn des Trainings hält man eine Bewegung aktiv aufrecht, muss ständig den Körper anpassen, das Gleichgewicht kontrollieren und stabil bleiben; mit der fortlaufenden Ansammlung von Training habe ich allmählich erkannt, dass das Stehen auf einem Bein nicht nur auf der lokalen Muskelkraft des Stützbeins beruhen sollte, sondern dass Hüfte, Rumpf, Arme, Atmung, Schwerpunkt und die gesamte Körperstruktur gemeinsam daran teilnehmen sollten. Die ursprüngliche Phase des Goldenen Henne unabhängig war, dass man die „Bewegung aufrechterhält“; während das, was ich später als „Danti-Einbeinstand“ erlebte, immer näher an einer Bewegung war, die im stabilen Zustand des gesamten Körpers „natürlich geschieht“.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 1/3]

Augen schließen, linkes Bein im Goldenen Hahn stehen, Beginnzeit

Daher ist das, was ich als „Dan-Ti“ bezeichne, nicht dazu gedacht, eine einfache Einbeinstandbewegung mystisch erscheinen zu lassen, sondern um verschiedene Trainingszustände zu unterscheiden. Äußerlich betrachtet stehe ich immer noch mit geschlossenen Augen auf einem Bein; aber für mich selbst ist das, was ich wirklich beobachten muss, nicht mehr „Wie lange kann dieses Bein noch halten?“, sondern ob der gesamte Körper ein harmonisches, selbstregulierendes Ganzes bilden kann. Ist die Atmung natürlich, ist der Schwerpunkt stabil, kann die Hüfte das Gewicht tragen und weitergeben, gibt es lokale Verspannungen im Körper, sind die Arme entspannt, ist das Bewusstsein stabil? Diese Faktoren bestimmen gemeinsam, ob

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

ich diesen Zustand über längere Zeit aufrechterhalten kann. Genau aus diesem Grund sind 75 Minuten nur das letztendlich verbleibende quantitative Ergebnis und nicht das Ziel, dem ich während des Trainings nachjage.

Dieser 75-minütige geschlossene Augen Einbeinstand wurde ebenfalls durch die Ballhaltetechnik geprägt, die ich über lange Zeit hinweg entwickelt habe. Auf dem Foto ist zu sehen, dass ich die Augen geschlossen habe, das linke Bein den Körper stützt, das andere Bein vom Boden abgehoben ist und die beiden Arme sich natürlich in einer Ballhaltetechnik vor dem Körper formen. Die Arme sind nicht willkürlich geöffnet, um das Gleichgewicht zu finden, noch sind sie durch lokale Muskelanspannung an einer bestimmten Position fixiert, sondern stehen in Verbindung mit dem körperlichen Zustand, der durch mein langfristiges Stehen, Tai Chi und das Training der ganzheitlichen Struktur entstanden ist. In meinen späteren Aufzeichnungen, wie „Über die ultimative Praxis des Peng-Jin“, habe ich auch diese Erfahrung des 75-minütigen geschlossenen Augen Einbeinstands erneut reflektiert. Für mich sind das einbeinige Stehen, Hüfte, Rumpf und Arme keine voneinander getrennten Teile, sondern bilden im Laufe des langfristigen Trainings ein zunehmend miteinander verbundenes Ganzes.

Von der Fußgewölbe des linken Fußes bis zu den beiden Armen, die den Ball halten: Ganzheitliche Spannung statt lokales Verhärten.

Wenn Außenstehende nur auf das „Einbeinig Stehen für 75 Minuten“ schauen, ist es leicht, dies als besonders starke Wadenmuskulatur, Knöchel oder Oberschenkelkraft zu interpretieren. Doch während des gesamten Prozesses habe ich nicht das Gefühl gehabt, dass die Muskeln des Stützbeins ständig arbeiten, sondern dass der gesamte Körper entspannt bleibt, wobei das deutlichste und konstanteste Gefühl der Belastung im linken Fußgewölbe konzentriert ist. Gleichzeitig habe ich über eine Stunde lang die Arme in einer Ballhaltungsstruktur gehalten, ohne die übliche Ermüdung und den Schmerz in den Schultern und Armen zu verspüren, die bei normalen Menschen nach längerer Armhebung auftreten. Diese Erfahrung ist der Grund, warum ich später immer mehr Wert auf die „ganzheitliche Struktur“ und nicht auf die „lokale Kraft“ gelegt habe.

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

Aus der modernen Anatomie betrachtet, sind Faszien keine isolierten Verpackungsgewebe, sondern bilden ein kontinuierliches Netzwerk von Bindegewebe zwischen verschiedenen Körperregionen. In Bezug auf die sogenannte „myofasziale Kette“ wurde durch moderne Forschung eine Reihe von anatomischen Kontinuitäten und teilweise Beweisen für die Kraftübertragung über Gewebeschichten hinweg entdeckt, jedoch variiert die Evidenz für unterschiedliche Ketten und deren tatsächliche Funktion in ihrer Stärke. Daher ist es genauer zu verstehen, dass anstatt einfach zu sagen „die gesamte Faszie ersetzt die Muskelbelastung“, langfristiges Training möglicherweise dazu führen kann, dass Muskeln, Faszien, Gelenkausrichtungen, Fußgewölbe-Strukturen und die neuronale Kontrolle eine koordiniertere Gesamtdistribution der Spannung bilden, sodass das Körpergewicht nicht auf eine einzige lokale, kontinuierliche starre Kontraktion angewiesen ist.

Dies steht in deutlichem Kontrast zu den körperlichen Anforderungen in der traditionellen Kampfkunst, die „das virtuelle Halten des Kopfes, das Heben des Brustkorbs und das Senken des Zentrums, Entspannung ohne Nachlassen“ beschreibt. Die traditionellen Begriffe beschreiben die inneren Körperempfindungen und strukturellen Erfahrungen von langjährigen Praktizierenden, während die moderne Biomechanik versucht, die Gesamtbewegung durch Muskelkoordination, Faszienkontinuität, Fußdruck und neuronale Kontrolle zu erklären. Die beiden Sprachsysteme sind nicht vollständig gleichwertig, aber in meiner 75-minütigen, geschlossenen Augen-Dantian-Praxis weisen sie zumindest auf ein sehr klares Phänomen hin: Der linke Fuß trägt die gesamte Bodenunterstützung, während der Körper dadurch nicht als ganz steif erscheint; die Arme halten über eine Stunde lang eine Ballhaltung, ohne Ermüdung zu verspüren, und das wirklich spürbare, anhaltende Druckgefühl konzentriert sich hauptsächlich auf das Fußgewölbe.

Diese 75 Minuten sind nicht das Ergebnis eines isolierten Trainings der „Goldenen Henne, die allein steht“. Zuvor habe ich über einen langen Zeitraum verschiedene

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

Formen des körperlichen Trainings durchgeführt, darunter das Pferdestandtraining, die Drei-Körper-Form, Tai Chi, Xing Yi, Tai Chi mit Einzel- und Doppelschwert, das geschlossene Augen-Dantian-Stehen sowie das Morgentraining am Meer. Diese Trainingsweisen unterscheiden sich äußerlich stark, sind jedoch in meiner langfristigen Praxis nicht voneinander getrennte Disziplinen. Das Pferdestandtraining stärkt die untere Körperhälfte und die gesamte Struktur, die Drei-Körper-Form lässt mich ständig das Körpergewicht und die vordere-hintere Struktur erfahren, Tai Chi und Xing Yi trainieren die ganzheitliche Bewegung des Körpers, Tai Chi mit Einzel- und Doppelschwert fügt zusätzlich Geräte, Gewichtsverlagerung und Koordination der Gliedmaßen hinzu, während das geschlossene Augen-Dantian-Stehen das visuelle Referenzsystem entfernt und das innere Gleichgewicht sowie die ganzheitliche Anpassung des Körpers direkt präsentiert. Daher sollten diese 75 Minuten eher als ein phasenweises Ergebnis betrachtet werden, das aus der langfristigen Verflechtung verschiedener Trainingsformen hervorgeht, und nicht als ein plötzlicher Erfolg einer einzelnen Trainingsdisziplin.

Am Tag betrug die Temperatur am Meer etwa 11℃. Von 06:25:09 bis 07:40:41, als ich aktiv beendete, hielt ich während der gesamten 75 Minuten und 32 Sekunden die Augen geschlossen und stützte mich dabei durchgehend nur auf den linken Fuß, ohne zwischendurch das Bein zu wechseln oder nach dem Aufsetzen beider Füße die Zeit neu zu starten. Dies sind nicht mehrere unabhängige Abschnitte, die zusammen 75 Minuten ergeben, sondern eine durchgehende, einmalige Aufzeichnung mit geschlossenen Augen und dem linken Fuß als alleiniger Stütze. Während des gesamten Prozesses blieb mein Körper entspannt, ohne dass ich mich auf die Anspannung aller Muskeln verlassen musste, um die Haltung zu „halten“; die Bereiche, die ich am stärksten spürte, waren hauptsächlich das Fußgewölbe des linken Fußes, während andere Körperteile kein deutliches Ermüdungsgefühl zeigten. Die Arme hielten durchgehend eine Ballhaltungsstruktur, und nach über einer Stunde fühlte ich keine Ermüdung, was für mich besonders wichtig ist, da es zeigt, dass die Ballhaltung nicht mehr eine äußere Position ist, die durch die

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

Armmuskulatur erzwungen werden muss, sondern ein natürlicher Zustand innerhalb der Gesamtstruktur geworden ist.

Das vollständige hochauflösende Video zeichnete die Daten während des gesamten Ablaufs auf: Gesamtdauer 75 Minuten und 32 Sekunden, also 4532 Sekunden, insgesamt 412 Atemzüge. Wenn man 4532 Sekunden durch 412 Atemzüge teilt, ergibt sich ein durchschnittlicher Atemzug von genau 11,000 Sekunden. Während des gesamten 75-minütigen Prozesses war die Atmung durchgehend ruhig und verwandelte sich nicht aufgrund der verlängerten Zeit in hastiges Keuchen; die höchste Herzfrequenz betrug 123 Schläge pro Minute, die meiste Zeit lag sie zwischen 74 und 91 Schlägen pro Minute. Wenn man diese Daten mit meinem körperlichen Empfinden vor Ort vergleicht, ist das, was bei diesem Training am meisten festzuhalten ist, nicht „75 Minuten durchgehalten“, sondern 75 Minuten und 32 Sekunden lang ohne Beinwechsel, ohne die Füße abzustellen, den ganzen Körper entspannt zu halten, die Arme den Ball ohne Ermüdung zu umarmen und gleichzeitig einen durchschnittlichen ruhigen Atemzug alle 11 Sekunden aufrechtzuerhalten, um schließlich selbst aktiv zu beenden.

11 Sekunden pro Atemzug: Die Beziehung zwischen langsamer Atmung und autonomer Nervensystemregulation

Dieser Rekord von 75 Minuten und 32 Sekunden enthält eine sehr interessante Daten, die es wert ist, separat betrachtet zu werden: Die gesamte Dauer beträgt 4532 Sekunden, während 412 Atemzüge vollzogen wurden, was einem durchschnittlichen vollständigen Atemzug von 11,000 Sekunden entspricht, was etwa 5,45 Atemzügen pro Minute entspricht. Dies liegt bereits im Bereich von 5-6 Atemzügen pro Minute, auf den moderne Forschungen zur langsamen Atmung häufig fokussieren. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass langsame Atemzüge von etwa 6 Atemzügen pro Minute, also etwa 0,1 Hz, oft die atemabhängige sinusartige Herzfrequenzvariabilität, die Herzfrequenzvariabilität sowie die druckreflexbezogenen Oszillationen verstärken können. Daher wird dieser Frequenzbereich häufig als die „Resonanzfrequenz“ des kardiovaskulären Systems

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

bezeichnet, obwohl die optimale Resonanzfrequenz für jede Person nicht ganz identisch ist.

Dieser Punkt steht in einem sehr interessanten Zusammenhang mit meiner Erfahrung vor Ort an diesem Tag. In 75 Minuten und 32 Sekunden hatte ich keine zunehmend hektische Atmung, sondern hielt eine gleichmäßige Atmung aufrecht; gleichzeitig lag die Herzfrequenz, die von der Smartwatch aufgezeichnet wurde, die meiste Zeit zwischen 74 und 91 Schlägen pro Minute, mit einem Höchstwert von 123 Schlägen pro Minute. Studien zur langsamen Atmung zeigen, dass selbstgesteuerte langsame Atmung normalerweise die mit der Regulation des Vagusnervs verbundenen HRV-Indikatoren erhöht und mit einer verstärkten Aktivität des parasympathischen Nervensystems in Verbindung steht. Daher zeigt diese Datenreihe zumindest, dass ich zu diesem Zeitpunkt nicht mit kontinuierlich schneller Atmung und deutlich erhöhter Herzfrequenz die 75 Minuten durchgehalten habe, sondern mich in einem Zustand mit niedriger Atemfrequenz und relativ stabiler Herzfrequenz befand.

Allerdings kann die Herzfrequenz und die Atemfrequenz, die von einer gewöhnlichen Smartwatch aufgezeichnet werden, nicht direkt beweisen, dass mein parasympathisches Nervensystem „ein gewisses extrem hohes Niveau erreicht hat“, da zur tatsächlichen Bewertung der HRV-Resonanz und des autonomen Nervenzustands auch kontinuierliche Herzschlagintervalle und andere detailliertere Daten erforderlich sind. Genauer gesagt liegt die durchschnittliche Atemfrequenz von 5,45 Atemzügen pro Minute genau im Bereich von 5 bis 6 Atemzügen pro Minute, der für moderne HRV-Resonanzatmung typisch ist, während die über 75 Minuten hinweg gleichmäßige Atmung und die relativ stabile Herzfrequenz stark mit dem tiefen Entspannungszustand übereinstimmen, den ich selbst erlebt habe.

Im Vergleich zur normalen Fähigkeit, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen.

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

Wenn man dieses Training in den Kontext der normalen Fähigkeit zum einbeinigen Stehen mit geschlossenen Augen einordnet, wird der Zeitrahmen von 75 Minuten und 32 Sekunden deutlicher. Die Fähigkeit von normalen Menschen, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, wird normalerweise in Sekunden gemessen, während die tatsächliche Zeit für das kontinuierliche einbeinige Stehen mit dem linken Fuß bei geschlossenen Augen 4532 Sekunden betrug. Die im Originaltext zitierten Daten zu regulären Gleichgewichtstests zeigen, dass es deutliche Unterschiede in der Fähigkeit zum einbeinigen Stehen mit geschlossenen Augen zwischen verschiedenen Altersgruppen gibt, die insgesamt mit zunehmendem Alter abnimmt; selbst im Vergleich zum Referenzniveau junger Erwachsener im Alter von 20 bis 39 Jahren ist die Zeit von 4532 Sekunden nicht mehr im gleichen Zeitrahmen, und im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung meines Alters von 57 Jahren ist der Unterschied noch ausgeprägter. Der Originaltext fasst daher diesen Rekord als weit über dem Niveau der gleichaltrigen Bevölkerung zusammen und übersteigt deutlich das Referenzniveau für das einbeinige Stehen mit geschlossenen Augen, das normalerweise in Sekunden gemessen wird.

Wichtiger ist, dass dieser Unterschied nicht nur als „wie viele Minuten mehr als normale Menschen“ verstanden werden kann. Der normale Test des einbeinigen Stehens mit geschlossenen Augen endet in der Regel schnell, nachdem die visuelle Referenz verloren geht, aufgrund von Körperbewegungen, der Bewegung des Stützfußes oder dem Absetzen des anderen Fußes; mein aufgezeichnetes Ergebnis hingegen reicht von 06:25:09 bis 07:40:41, also insgesamt 4532 Sekunden, in denen ich durchgehend die Augen geschlossen hatte und nur auf dem linken Fuß stand, ohne das Bein zu wechseln oder nach dem Absetzen beider Füße die Zeit neu zu starten. Gleichzeitig blieb der gesamte Körper entspannt, und ich spürte hauptsächlich die Belastung im linken Fußgewölbe, während ich über eine Stunde lang die Arme in der Ballhalt-Position hielt, ohne Ermüdung zu empfinden; während der gesamten Zeit absolvierte ich 412 Atemzüge, was bei einer genauen Berechnung von 4532 Sekunden ÷ 412 Atemzügen ergibt, dass jeder vollständige

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

Atemzug genau 11,000 Sekunden dauerte. Daher zeigt diese Aufzeichnung nicht nur die Dauer des einbeinigen Stehens mit geschlossenen Augen, sondern umfasst auch eine Reihe von gleichzeitig vorhandenen empirischen Merkmalen wie strukturelle Stabilität, körperliche Entspannung, Ballhalt-Position, gleichmäßige Atmung und das selbstständige Beenden über einen längeren Zeitraum.

[图 2/3]

Am frühen Morgen zeichnete die Smartwatch Temperatur, Datum, Uhrzeit und Ort auf.

Während des gesamten Prozesses habe ich nicht wirklich das Gefühl eines „Grenzherausforderung“ erlebt, bei dem man sich mit Zähnen zusammenbeißen muss. Mit der Verlängerung der Zeit habe ich mir nicht ständig gesagt: „Halte noch eine Minute durch“, noch habe ich meine gesamte Aufmerksamkeit auf die Zeitmessung konzentriert. Nachdem der Körper einen relativ stabilen Zustand erreicht hatte, vollzog sich der Atem immer wieder ganz natürlich, und wenn sich der Schwerpunkt leicht veränderte, passte sich der Körper selbst an. Das Stützbein trägt das Körpergewicht, jedoch nicht steif, sondern flexibel; die Arme halten die

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

Ballstruktur, nicht um den Körper gewaltsam zu fixieren, sondern um eine anhaltende Spannung zu vermeiden. Es geht nicht darum, bis zur Grenze durchzuhalten, sondern um einen Zustand, der jederzeit beendet werden könnte, aber dennoch ganz natürlich fortbesteht.

Nach dem Schließen der Augen: Von der visuellen Abhängigkeit zur Neuzuweisung von Körperwahrnehmung und vestibulärem System

Der wirklich schwierige Teil des Einbeinschwebens mit geschlossenen Augen liegt nicht nur darin, dass „ein Paar Augen fehlt“, sondern darin, dass die verschiedenen sensorischen Informationen, die der Körper normalerweise zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts verwendet, neu gewichtet werden müssen. Im normalen Stehen integriert das Gehirn visuelle, vestibuläre sowie propriozeptive Informationen von der Fußsohle, den Muskeln, Sehnen und Gelenken, um ständig die Position des Körpers relativ zum Boden und zum Raum zu beurteilen; sobald die Augen geschlossen sind, fällt die visuelle Eingabe plötzlich weg, und die Gleichgewichtskontrolle muss stärker auf vestibuläre und propriozeptive Informationen angewiesen sein. Die moderne Forschung zur Haltungssteuerung bezeichnet diesen Prozess, bei dem die Gewichtung der verschiedenen sensorischen Quellen je nach Umweltbedingungen verändert wird, als sensorische Neuwichtung (sensory re-weighting).

Dies führt auch zu einem wesentlichen Unterschied zwischen dem geschlossenen Augenstand auf einem Bein und dem normalen Stand mit offenen Augen. Für mich haben langfristige Übungen wie der Pferdestand, die Drei-Körper-Form, Tai Chi, Xing Yi und das Training mit der Ballstruktur allmählich meine Wahrnehmung des Körperschwerpunkts, des Drucks auf die Fußsohlen, der Position der Hüfte und der Veränderungen der gesamten Spannung beeinflusst. Im Stadium des geschlossenen Augenstandes auf einem Bein übernimmt das Sehen nicht mehr die Hauptreferenzfunktion; der Körper kann sich kontinuierlich anpassen, basierend auf den Veränderungen des Drucks auf die Fußsohle des linken Fußes, insbesondere des Fußgewölbes, den kleinen Verschiebungen von Hüfte und Rumpf sowie dem tiefen sensorischen Feedback des gesamten Körpers. Hier ist es besser, dies als eine langfristige Trainingswirkung zu verstehen, die die Fähigkeit des Körpers zur

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

Nutzung nicht-visueller sensorischer Informationen erheblich verstärken und einen hoch stabilen geschlossenen Regelungszustand für die Haltung bilden kann. Dies hat eine starke Entsprechung zum Konzept der sensorischen Neuausrichtung in der modernen Neurowissenschaft, aber ich dokumentiere hier meine eigenen langfristigen Trainingserfahrungen und nicht den Nachweis eines einzelnen neuronalen Mechanismus durch neurologische Tests im Labor.

Für mich ist das Alter von 57 Jahren auch ein unverzichtbarer Teil dieser Aufzeichnung. Denn es handelt sich nicht um eine sportliche Leistung aus meiner Jugend, sondern um eine körperliche Praxis, die ich nach jahrelangem kontinuierlichem Training im Alter von 57 Jahren tatsächlich erlebt habe. Ich ziehe es vor, das Alter, die Trainingszeit, die Umgebung, die Atmung, die Herzfrequenz, die Bilder und die Fotos vor Ort zusammen zu betrachten, anstatt nur isoliert einen „75 Minuten“ zu betonen. Nur wenn diese Informationen kombiniert werden, ergibt sich ein vollständiger persönlicher Trainingspunkt: 57 Jahre, am Strand von Sydney, 11°C, mit geschlossenen Augen, auf dem linken Fuß stehend, Ballstruktur, 75 Minuten und 32 Sekunden, 412 Atemzüge, durchschnittlich etwa 11 Sekunden pro Atemzug, maximale Herzfrequenz 123 Schläge/Minute, und ich habe das Training aktiv beendet.

Wichtiger ist, dass dieser Tag kein plötzliches, isoliertes Ergebnis war. Bevor ich 75 Minuten erreichte, hatte ich bereits eine Reihe von aufeinanderfolgenden Trainingsaufzeichnungen für den Goldenen Huhn Stand und den geschlossenen Einbeinstand hinterlassen. Von anfänglichen 23 Minuten über den strukturierten Goldenen Huhn Stand von 40 Minuten bis hin zu 32 Minuten, 40 Minuten, 45 Minuten, 56 Minuten, 66 Minuten, schließlich bis zu 75 Minuten, ist dieser Trainingsverlauf selbst wertvoller als eine einzelne Zahl. Diese frühen Aufzeichnungen sind hauptsächlich im australischen Changfeng-Forum gespeichert und bilden eine kontinuierliche Trainingsdokumentation vom Grundlagen- bis zum Fortgeschrittenenlevel.

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

Diese zur gleichen Zeit verfassten Artikel bewahren einen für mich sehr realen Entwicklungsprozess des Verständnisses. In der Anfangsphase verwendete ich Begriffe wie „Goldene Henne allein“, „strukturelle Goldene Henne allein“ und „geschlossene Augen Goldene Henne allein“, da diese Begriffe am direktesten mit dem Training zu der Zeit korrespondierten. Mit der Vertiefung der Praxis veränderte sich mein Verständnis des gesamten Körperaufbaus, des Schwerpunkts, des Atems und der inneren Regulierung, sodass ich allmählich den Begriff „Dan-Körper allein“ verwendete. Daher beabsichtige ich nicht, alle „Goldene Henne allein“-Bezeichnungen in meinen früheren Artikeln in das heutige „Dan-Körper allein“ umzuwandeln. Diese Begriffe sind selbst Teil des damaligen Erkenntnisstandes. Der Weg von „Goldene Henne allein“ über „geschlossene Augen Goldene Henne allein“ bis hin zu dem, was ich später als „geschlossene Augen Dan-Körper allein“ bezeichnete, dokumentiert nicht nur das Wachstum der Trainingszeit, sondern bewahrt auch den realen Prozess meines sich vertiefenden Verständnisses derselben Körperpraxis.

Ich lege besonders Wert auf die dreifache Dokumentation aus Videos, Fotos und Daten, die bei diesem Training entstanden sind. An diesem Tag wurden nicht nur hochauflösende Bilder aufgenommen, sondern auch Informationen vor Ort wie Smartwatch, Zeit, Umgebung und Orientierung festgehalten. So wird, viele Jahre später, beim Rückblick auf dieses Training nicht nur der Satz „Ich habe einmal 75 Minuten lang mit geschlossenen Augen auf einem Bein gestanden“ bleiben, sondern man kann auch die damaligen Personen, Bewegungen, Zeiten, Orte, Bilder und Daten wiederfinden.

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

[图 3/3]

Augen schließen, linkes Bein im Goldenen Hahn stehen, Endzeit

Der gesamte geschlossene Augen-Dan-Körper wurde 75 Minuten und 32 Sekunden lang kontinuierlich mit HD-Videos aufgezeichnet. Im Haupttext werden nur drei repräsentative Beweisbilder ausgewählt. Das vollständige 75-minütige HD-Video wird auf der offiziellen Website, YouTube und TROVE veröffentlicht, um die schriftlichen Aufzeichnungen, die 现场图片, das vollständige Video und die langfristige digitale Archivierung miteinander zu verknüpfen und gemeinsam diese wahre Geschichte der Kampfkunstpraxis, die am 12. September 2025 stattfand, als ich 57 Jahre alt war, zu bewahren.

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

Nach 75 Minuten habe ich diese Aufzeichnung nicht als das Ende des Trainings betrachtet. In der Folge setzte ich die Praxis des Danti-Einbeinstands mit geschlossenen Augen in unterschiedlichen Umweltbedingungen fort, darunter die starke Windumgebung am Strand im Süden Sydneys. In diesem Stadium lag mein Fokus nicht mehr nur darauf, „länger stehen zu können“, sondern auf dem bereits gebildeten Gesamtgleichgewicht des Körpers und der Frage, ob es unter Wind, niedrigen Temperaturen und verschiedenen äußeren Störungen weiterhin natürlich aufrechterhalten werden kann. Die Richtung des Trainings verlagerte sich von einer reinen Zeitverlängerung allmählich hin zu einer kontinuierlichen Beobachtung der Gesamtstabilität unter verschiedenen Umgebungen, unterschiedlichen körperlichen Zuständen und unterschiedlichen strukturellen Bedingungen.

Das ist auch ein Prinzip, das ich im Laufe der Zeit immer klarer in meiner Aufzeichnung der Kampfkunstpraxis erkannt habe: Kampfkunst kann nicht nur Legenden haben, noch kann sie nur Erinnerungen hinterlassen, die Jahre später bestehen. Was heute geschehen kann, sollte heute aufgezeichnet werden; was Zeit, Ort, Fotos, Videos und Daten hinterlassen kann, sollte so vollständig wie möglich festgehalten werden. Ich muss diese 75 Minuten nicht in einen Trainingsstandard verwandeln, dem jeder nacheifern sollte; es ist in erster Linie eine langfristige Aufzeichnung meiner eigenen körperlichen Praxis. Es beweist nicht, was andere erreichen können, sondern dokumentiert, in welchem realen Zustand mein Körper im Alter von 57 Jahren, an diesem bestimmten Morgen, nach langem systematischen Training tatsächlich war.

Also, als ich heute „75 Minuten im Einbeinstand mit geschlossenen Augen“ erneut betrachte, liegt mein Hauptaugenmerk nicht mehr nur auf den drei Worten „75 Minuten“, sondern auf der Trainingsspur, die dahinter zurückverfolgt werden kann. Von den frühen strukturellen Einbeinständen bis hin zu immer längeren Zeiten im geschlossenen Einbeinstand, vom aktiven Halten der Position bis hin zur allmählichen Bildung einer ganzheitlichen Selbstregulation des Körpers; von 23 Minuten, 40 Minuten, 56 Minuten, 66 Minuten bis zu 75 Minuten und 32 Sekunden,

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 dann die fortgesetzte Praxis in starken Windverhältnissen nach 75 Minuten – all diese Prozesse haben sich Schritt für Schritt real abgespielt und wurden auch Schritt für Schritt dokumentiert. 75 Minuten und 32 Sekunden ist ein besonders klarer Koordinatenpunkt, aber davor gibt es einen Weg und danach gibt es weiterhin eine Fortsetzung.

Das ist kein Widerstand gegen die Grenzen, sondern eine natürliche Stabilität, die der Körper durch langfristiges Training entwickelt. Einheit von Geist und Körper, fließende Energie, tiefes Atmen, ruhige Absicht, vollständige Struktur – das ist, was ich unter „geschlossenen Augen, unabhängiger Dan-Körper“ verstehe.

Persönliche Beweise, geschrieben in der Gegenwart, hinterlassen für die Zukunft.

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

Anhang: Kontinuierliche Aufzeichnungen von persönlichen Erfahrungen und echter Geschichte

Die in diesem Anhang aufgeführten Literaturstellen sind nicht nachträgliche Erinnerungen oder auf der Grundlage anderer Materialien neu konstruiert, sondern stellen eine kontinuierliche Aufzeichnung meiner persönlichen Erfahrungen während eines langen Prozesses der Kampfkunstpraxis dar, in dem ich meine eigenen Trainings, körperlichen Veränderungen und phasenweisen Durchbrüche dokumentiert habe. Vom frühen „Goldenen Hahn steht auf einem Bein“ über das „Einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen“ bis hin zum „Einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen für 75 Minuten“ fand jede Phase zu einer realen Zeit und an einem realen Ort statt und wurde durch zeitgenössische Texte, Fotos, Videos und Trainingsdaten festgehalten. Sie sind miteinander verbunden und bilden eine langfristige empirische Spur, die sich von 23 Minuten über 40 Minuten, 56 Minuten, 66 Minuten bis hin zu 75 Minuten und 32 Sekunden erstreckt und weiterhin in einem starken Windumfeld beim einbeinigen Stehen sowie bei verwandten ganzheitlichen Strukturtrainings fortgesetzt wird. Hier wird nicht nur ein Trainingsergebnis aufbewahrt, sondern auch eine Geschichte, die im Hier und Jetzt geschieht, im Hier und Jetzt dokumentiert ist und über die ursprünglichen Links zurückverfolgt werden kann. Erlebte Empirie, im Jetzt geschrieben, für die Zukunft bewahrt; alles hat eine historische Beweiskette.

[1] „[Kampfkunst] Goldene Henne steht allein 23 Minuten“
Einführung: Frühe Trainingsaufzeichnung der Goldenen Henne steht allein für 23 Minuten.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[Kampfkunst] Strukturelles Einbeinstand mit dem linken Fuß für 40 Minuten》
Einführung: Die Tabelle dokumentiert, dass der einbeinige Stand auf dem linken Fuß über 40 Minuten gehalten wurde, während der gesamten Zeit entspannt, ohne

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

Zähne zusammenbeißen, ohne sich durchzusetzen, ohne gedankliche Anreize, bis das Training beendet war.

Vollständiger Link (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

[3] „[Extremkampfkünste] Geschlossene Augen, Goldene Henne steht 32 Minuten“

Einführung: Aufzeichnung des phasenweisen Trainings der geschlossenen Augen, Goldene Henne steht 32 Minuten.

Vollständiger Link:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] „[Extremes Kampfsport] Geschlossene Augen, Goldene Henne auf einem Bein für vierzig Minuten – Linker Fuß Herausforderung“

Einführung: Aufzeichnung des phasenweisen Trainings mit geschlossenen Augen, Goldene Henne auf dem linken Fuß für 40 Minuten.

Vollständiger Link:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] „[Extremes Kampfsport] 35 Minuten Video des geschlossenen Auges im Goldenen Huhn Stand“

Einführung: 35 Minuten Videoaufzeichnung des geschlossenen Auges im Goldenen Huhn Stand.

Vollständiger Link:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] „[Extreme Kampfkünste] Wie man den Goldenen Hahn trainiert“

Einführung: Aufzeichnungen über die Trainingsmethoden des Goldenen Hahns.

Vollständiger Link:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] „[Extreme Kampfkünste] Tägliches Üben des geschlossenen Auges im Goldenen Hahn“

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

Einführung: Aufzeichnungen über den Eintritt in die tägliche Übungsphase des geschlossenen Auges im Goldenen Hahn.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] „[Extremes Kampfsport] Geschlossenen Augen, linkes Bein, Goldene Henne steht allein Video“
Einführung: Das Video dokumentiert den Beweis des geschlossenen Auges, des linken Beins und der goldenen Henne, die allein steht.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] „[Extreme Kampfkünste] Absolute Kontrolle: Geschlossene Augen, Goldene Henne Stehen“
Einführung: Trainingsaufzeichnungen zur Körperkontrolle in der Phase der geschlossenen Augen, goldenen Henne stehen.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] „[Extremes Kampfsport] Geschlossene Augen, linkes Bein, Goldene Henne steht über 56 Minuten“
Einführung: Aufzeichnung des phasenweisen Trainings, bei dem das linke Bein mit geschlossenen Augen über 56 Minuten in der Goldenen Henne-Position steht.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] „[Extreme Kampfkunst] Der goldene Hahn steht allein und Standübungen“
Einführung: Dokumentiert die Beziehung zwischen dem goldenen Hahn, der allein steht, und dem Standtraining in zeitgenössischen Artikeln.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

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

[12] „[Extreme Kampfkünste] Der Goldene Hahn steht 45 Minuten im starken Wind“
Einführung: Trainingsaufzeichnung des Goldenen Hahns im starken Wind für 45 Minuten.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352

[13] „[Extremkampfkünste] Geschlossene Augen, linkes Bein, Goldener-Hahn-Einbeinstand für 66 Minuten“
Einführung: Der vorläufige Rekord von 66 Minuten für die geschlossene Augen, linkes Bein, Goldener-Hahn-Einbeinstand ist ein wichtiger Zeitmarker vor 75 Minuten.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

[14] „[Extreme Kampfkünste] Geschlossene Augen, linkes Bein, Goldener-Hahn-Einbeinstand über 75 Minuten, Frontvideo“
Einführung: Die Tabelle dokumentiert, dass dieses Dokument ein über 75 Minuten langes Frontvideo der geschlossenen Augen, linken Bein, Goldenen Henne enthält; entsprechend der Webseite der vierten Ausgabe von „Zeitenwechsel“ wurde AWA gespeichert. Der Haupttext bestätigt weiter, dass dieses Training von 06:25:09 bis 07:40:41 aktiv beendet wurde, insgesamt 75 Minuten und 32 Sekunden, ohne das Bein zu wechseln oder beide Füße auf den Boden zu setzen.
Vollständiger Link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15] „[Extremes Kampfsport] Danti-Einbeinstand 75 Minuten“
Einführung: Tabellenursprungstext: „Vollständige HD-Videoaufzeichnung: Geschlossene Augen Danti-Einbeinstand (einbeiniges Stehen), unter nicht-extremen Bedingungen abgeschlossen und aktiv beendet nach 75 Minuten (über eine Stunde).“
Vollständiger Link (AWA):

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16] „[Extremkampfkünste] Mit geschlossenen Augen im Gegenwind stehen“
Einführung: Trainingsaufzeichnungen nach dem Eintritt in eine Gegenwindumgebung mit einem Bein und geschlossenen Augen.
Vollständiger Link:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

[17] „[Grenzenlose Kampfkunst] Geschlossene Augen, Danti-Einbeinstand gegen starken Wind“
Einführung: Die Tabelle dokumentiert, dass dieses Training an einem festen Ort am Strand im südlichen Sydney zu später Stunde stattfand und speziell die Bedingungen der Küstenumgebung sowie die realen Meereswindverhältnisse festhielt. Es gehört zur fortgesetzten empirischen Untersuchung des Gesamtstabilitätszustands unter äußeren Störbedingungen nach 75 Minuten. Der Haupttext erwähnt auch ausdrücklich, dass sich die Trainingsrichtung nach 75 Minuten allmählich von der reinen Verlängerung der Zeit hin zu einer kontinuierlichen Beobachtung der Gesamtstabilität unter verschiedenen Umgebungen, unterschiedlichen körperlichen Zuständen und unterschiedlichen Strukturbedingungen wandelt.
Vollständiger Link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

Mit 75 Minuten gebildete Mechanismen direkt verbundene strukturelle Trainingsliteratur

[18] „Pferdestellung·Wurzel und Achse – Von der Standposition zur systematischen Evidenz und Dokumentation der Körperstruktur“
Einführung: Die Tabellenbeschreibung lautet: „Ich habe über zwei Jahre lang nur eine Bewegung erforscht – die Pferdestellung.“ Der Haupttext stellt gleichzeitig klar,

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

dass die 75 Minuten nicht das Ergebnis eines isolierten Trainings des Goldenen Hahns sind, sondern das phasenweise Ergebnis einer Vielzahl von langfristigen Trainings, die sich gegenseitig durchdringen, darunter Pferdestellung, Drei-Körper-Form, Tai Chi, Xing Yi, Tai Chi Ein- und Zweischwert sowie das unabhängige Training mit geschlossenen Augen.
Vollständiger Link (NLA): https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

[19] „[Grenzenlose Kampfkunst] Über die ultimative Praxis des Peng-Jin“ Einführung: Der Originaltext im Tabellenformat besagt: „Ich praktiziere Peng-Jin, und mein Weg ist völlig anders als der der meisten Menschen. Während die meisten noch im Muskelkater und der Müdigkeit kämpfen, ist mein Ausgangspunkt bereits ‚die Form ist nicht müde, aber der Geist ist voll‘. In den dreißig bis vierzig Minuten des Ballhaltens im Stehen, bis hin zu den siebzigfünf Minuten des Ballhaltens mit geschlossenen Augen und dem einbeinigen Stand, habe ich in meinen Armen niemals Kater oder Müdigkeit gespürt.“ Der Haupttext zitiert auch ausdrücklich diesen Artikel und blickt auf die 75 Minuten Ballhalt zurück.
Vollständiger Link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20] „[Extreme Kampfkünste] Die Umgestaltung und Stärkung der Faszien“ Einführung: Die Tabelle dokumentiert, dass durch langfristiges Halten der Pferdestellung, der Drei-Körper-Form, Tai Chi, Xing Yi, Tai Chi mit Einzel- und Doppelschwert, das unabhängige Stehen mit geschlossenen Augen, das Sitzen mit geöffneter Hüfte sowie durch langfristiges Morgentraining am Meer der Körper Veränderungen im Spannungsnetzwerk, in der Stabilitätsfähigkeit, in der Koordinationsfähigkeit und in der Kraftübertragungsfähigkeit vom Lokalen zum Globalen durchläuft.
Vollständiger Link (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

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

[21] „[Grenzenlose Kampfkunst] Dynamik unzerstörbar“

Einführung: Der Originaltext erklärt „Dynamik unzerstörbar“ als: Es geht nicht darum, dass die Bewegung niemals wackelt, schwankt oder zittert, sondern dass die im Körper innerlich gedehnte „Kugel“ in verschiedenen Veränderungen eine konstante Struktur von „nicht zusammenfallen, nicht entweichen, nicht zerstreuen“ beibehält und die Trainingsumgebung auf Gehen, Laufen, Lasttragen, kalten Wind, holprige Wege und sogar extreme Bedingungen ausdehnt.

Vollständiger Link (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

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

[Artes Marciais Extremas] 75 Minutos de Danti em Apoio Unipodal com os Olhos Fechados

——Um registro empírico completo deixado aos 57 anos na praia de Sydney

Autor: Wu Chao Hui JEFFI CHAO HUI WU

Acadêmico Independente Internacional / Herdeiro das Artes Marciais / Designer de Sistemas Estruturais em Múltiplas Áreas

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

Na manhã de 12 de setembro de 2025, fui à beira-mar de Sydney para praticar, como de costume. Naquele ano, eu tinha 57 anos. Por volta das 5:25 da manhã, completei minha rotina diária de treinamento, que incluía a postura de cavalo, tai chi, espada de tai chi e qigong, e então comecei o treinamento mais importante do dia — a independência do corpo dan em olhos fechados. No final, comecei a encerrar às 06:25:09 e terminei às 07:40:41, completando 1 hora, 15 minutos e 32 segundos, ou seja, mais de 75 minutos de independência do corpo dan com os olhos fechados. Todo o processo não terminou devido à perda de equilíbrio, nem foi interrompido por exaustão física, mas sim porque eu decidi encerrar voluntariamente enquanto meu corpo, respiração e consciência ainda estavam em um estado estável e controlável.

Aqui, primeiro é necessário explicar o que eu quero dizer com "independência do corpo dan com os olhos fechados". Para aqueles que estão familiarizados com as artes marciais tradicionais, sua forma externa é o que todos conhecem como "independência do galo de olhos fechados"; se usarmos uma linguagem que qualquer leitor comum possa entender imediatamente, é: com os olhos fechados, sustentando todo o corpo com uma perna, enquanto a outra perna está fora do chão, mantendo a independência e o equilíbrio em uma única perna. Portanto, "independência do corpo dan com os olhos fechados", "independência do galo de olhos fechados" e "independência de uma perna com os olhos fechados" descrevem

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

o mesmo estado básico em termos de movimento externo, apenas com diferentes níveis de expressão. "Independência de uma perna com os olhos fechados" é a descrição de movimento mais direta, "independência do galo de olhos fechados" é o nome popular nas artes marciais tradicionais, enquanto "independência do corpo dan com os olhos fechados" é o nome que eu uso com base no estado corporal que desenvolvi após um longo treinamento.

Eu não chamo mais simplesmente de "galo de pé único", porque, à medida que o treinamento prolongado se aprofunda, minha própria experiência corporal mudou. No início do treinamento, a pessoa está ativamente mantendo um movimento, precisando constantemente ajustar o corpo, controlar o centro de gravidade e manter o equilíbrio; com a acumulação contínua de treinamento, comecei a perceber que a independência em uma perna não deve depender apenas da força muscular local da perna de apoio para "sustentar", mas deve envolver o quadril, o tronco, os braços, a respiração, o centro de gravidade e a estrutura corporal como um todo. A fase original do galo de pé único era a pessoa "mantendo o movimento"; enquanto a independência do corpo que experimentei mais tarde se aproximava cada vez mais de um movimento que "ocorre naturalmente" em um estado de estabilidade corporal geral.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 1/3]

Fechar os olhos, pé esquerdo, galo de ouro em pé, hora de início

Portanto, o que eu chamo de "corpo dan" não é para tornar um simples movimento de ficar em pé em uma perna algo misterioso, mas sim para distinguir diferentes estados de treinamento. À primeira vista, eu ainda estou apenas de olhos fechados em pé em uma perna; no entanto, para mim, o que realmente precisa ser observado já não é "quanto tempo essa perna ainda consegue aguentar", mas sim se o corpo inteiro consegue formar um todo coordenado e autoajustável. Se a respiração é natural, se o centro de gravidade é estável, se os quadris conseguem suportar e transmitir peso, se há rigidez localizada no corpo, se os braços estão relaxados, se a consciência está estável, esses fatores juntos determinam se consigo manter esse

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

estado por um longo período. E é por isso que 75 minutos é apenas o resultado quantitativo final, e não o objetivo que eu busco durante o treinamento.

Este 75 minutos de Danti em apoio unipodal com os olhos fechados também utiliza a estrutura de abraçar a bola que desenvolvi ao longo de minha prática. Na foto, pode-se ver que estou com os olhos fechados, o pé esquerdo sustentando o corpo, o outro pé afastado do chão, e os braços formando naturalmente a posição de abraçar a bola à frente do corpo. Os braços não estão abertos aleatoriamente para buscar equilíbrio, nem estão fixos em uma posição devido à tensão muscular local, mas sim interligados ao estado corporal que se formou através de minha prática prolongada de Zhan Zhuang, Tai Chi e treinamento de estrutura integral. Em meus registros posteriores, como "Sobre o Treinamento Supremo do Peng Jin", também revisitei essa experiência de treinamento de 75 minutos de Dan Ti com os olhos fechados. Para mim, o pé único, os quadris, o tronco e os braços não são partes separadas, mas sim um todo interconectado que se formou gradualmente ao longo do treinamento.

Da arcada do pé esquerdo aos braços segurando a bola: tensão global em vez de esforço local.

Se o exterior apenas olhar para "ficar em pé em uma perna por 75 minutos", é fácil interpretar isso como uma força especialmente forte nos músculos da panturrilha, tornozelo ou coxa. Mas eu mesmo não senti, durante todo o processo, que os músculos da perna de apoio estavam constantemente se esforçando, mas sim que todo o corpo estava relaxado, com a sensação de carga mais clara e contínua concentrada no arco do pé esquerdo. Ao mesmo tempo, mantive a estrutura de abraçar a bola com os braços por mais de uma hora, sem sentir a fadiga comum nos ombros e braços que as pessoas normais experimentam ao levantar os braços por longos períodos. Essa experiência é a razão pela qual passei a valorizar cada vez mais a "estrutura global" em vez da "força local".

Do ponto de vista da anatomia moderna, a fáscia não é um tecido de embalagem isolado, mas sim uma rede contínua de tecido conjuntivo que se forma entre

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

diferentes regiões do corpo. Quanto à chamada "cadeia miofascial", se e em que medida ela pode transmitir tensão mecânica, pesquisas modernas já descobriram várias evidências de continuidade anatômica e de transmissão de força entre tecidos, mas a força das evidências para diferentes cadeias e funções reais não é completamente a mesma. Portanto, em vez de simplesmente dizer que "a fáscia do corpo substitui o peso dos músculos", uma compreensão mais precisa é: o treinamento a longo prazo pode fazer com que os músculos, fáscias, alinhamento das articulações, estrutura do arco do pé e controle nervoso formem uma distribuição de tensão global mais coordenada, de modo que o peso do corpo não precise depender de uma contração rígida e contínua em uma única área.

Isso tem uma clara correspondência com os requisitos corporais da "cabeça erguida, peito relaxado, energia centrada no dantian, solto mas não negligente" na arte marcial tradicional. Os termos tradicionais descrevem as sensações internas e a experiência estrutural de praticantes de longa data, enquanto a biomecânica moderna tenta explicar o movimento global através da sinergia muscular, continuidade da fáscia, pressão plantar e controle neural. As duas linguagens não são completamente equivalentes, mas na minha prática independente de 75 minutos com os olhos fechados, elas pelo menos apontam para um fenômeno muito claro: o pé esquerdo suporta todo o apoio do solo, enquanto o corpo não se apresenta como totalmente rígido; os braços mantêm a posição de abraçar a bola por mais de uma hora sem sentir fadiga, e a sensação de carga contínua realmente perceptível se concentra principalmente no arco do pé.

Este tempo de 75 minutos também não é o resultado de um treinamento isolado do "galo em pé". Antes disso, eu realizei por um longo período diferentes formas de treinamento físico, como a postura de cavalo, o estilo de três corpos, o tai chi, o xingyi, as espadas de tai chi, o treinamento de equilíbrio com os olhos fechados e exercícios matinais à beira-mar. Esses treinamentos diferem muito em termos de movimentos externos, mas na minha prática de longo prazo não são projetos isolados. O treinamento da postura de cavalo fortalece a base e a estrutura geral, o

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

estilo de três corpos me permite compreender continuamente o centro de gravidade do corpo e a estrutura frontal e traseira, o tai chi e o xingyi treinam o movimento global do corpo, as espadas de tai chi adicionam ainda mais o uso de equipamentos, a troca de centro de gravidade e a coordenação dos membros, enquanto o treinamento de equilíbrio com os olhos fechados remove a referência visual e apresenta diretamente o equilíbrio interno e a regulação geral do corpo. Portanto, esses 75 minutos devem ser vistos como um resultado faseado que surge da intersecção de múltiplos treinamentos ao longo do tempo, e não como uma conquista repentina de um único tipo de treinamento.

No dia, a temperatura à beira-mar era de cerca de 11℃. A partir das 06:25:09 até às 07:40:41, terminei ativamente, mantendo os olhos fechados durante todo o tempo de 75 minutos e 32 segundos, e desde o início até o fim, sempre sustentado apenas pelo pé esquerdo, sem trocar de perna no meio do caminho e sem reiniciar o tempo após os dois pés tocarem o chão. Não se tratou de 75 minutos acumulados de vários trechos independentes, mas sim de um registro contínuo de uma única vez com os olhos fechados e sustentado apenas pelo pé esquerdo. Durante todo o processo, meu corpo permaneceu relaxado, sem depender da tensão contínua dos músculos do corpo inteiro para "sustentar" a postura; a parte do corpo que eu mais sentia a pressão contínua estava concentrada principalmente na arcada do pé esquerdo, enquanto as outras partes do corpo não apresentavam uma sensação de fadiga significativa. Meus braços mantiveram sempre a estrutura de abraçar a bola, e após mais de uma hora, não senti cansaço ou dor, o que é especialmente importante para mim, pois isso indica que abraçar a bola já não é uma postura externa que depende da força dos músculos dos braços, mas sim um estado natural dentro da estrutura geral.

O vídeo completo em alta definição registrou os dados durante todo o processo: duração total de 75 minutos e 32 segundos, ou seja, 4532 segundos, com um total de 412 respirações. Dividindo 4532 segundos por 412 respirações, a média de cada respiração completa é exatamente 11,000 segundos. Durante todo o processo de 75

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

minutos, a respiração permaneceu sempre suave, sem se tornar ofegante devido à extensão do tempo; a frequência cardíaca máxima foi de 123 batimentos por minuto, mantendo-se na maior parte do tempo entre 74 e 91 batimentos por minuto. Ao comparar esses dados com a minha sensação corporal no local, o que mais vale a pena registrar nesta treino não é "suportar 75 minutos", mas sim manter-se por 75 minutos e 32 segundos sem trocar de perna, sem colocar os pés no chão, mantendo todo o corpo relaxado, com os braços segurando a bola sem cansaço, enquanto mantém uma respiração suave de média de 11 segundos por respiração, e ainda assim encerrando por conta própria.

11 segundos por respiração: A relação entre respiração lenta e regulação do sistema nervoso autônomo

Este registro de 75 minutos e 32 segundos também possui um dado que merece ser observado separadamente: ao todo, 4532 segundos, com 412 respirações completadas, resultando em uma média de 11,000 segundos por respiração completa, o que equivale a cerca de 5,45 respirações por minuto. Isso já se enquadra na faixa de 5 a 6 respirações por minuto, frequentemente abordada em pesquisas modernas sobre respiração lenta. Muitos estudos descobriram que respirações lentas, em torno de 6 respirações por minuto, ou aproximadamente 0,1 Hz, frequentemente conseguem aumentar a variabilidade da frequência cardíaca, a variação do ritmo sinusal respiratório e as oscilações relacionadas ao reflexo de pressão, por isso essa faixa de frequência é frequentemente chamada de "frequência de ressonância" do sistema cardiovascular, embora a melhor frequência de ressonância de cada pessoa não seja exatamente a mesma.

Esse ponto forma uma correspondência muito interessante com a minha experiência no local naquele dia. Nos 75 minutos e 32 segundos, eu não apresentei uma respiração cada vez mais apressada, mas mantive uma respiração suave; ao mesmo tempo, a frequência cardíaca registrada pelo smartwatch esteve na maior parte do tempo entre 74 e 91 batimentos por minuto, com um máximo de 123 batimentos por minuto. Estudos sobre respiração lenta mostram que a respiração lenta autônoma geralmente aumenta os indicadores de HRV relacionados à

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

regulação do nervo vago e está associada ao aumento da atividade do sistema nervoso parassimpático. Portanto, esse conjunto de dados pelo menos indica que eu não estava aguentando os 75 minutos com respiração rápida e frequência cardíaca visivelmente alta, mas sim em um estado de baixa frequência respiratória e frequência cardíaca relativamente estável.

No entanto, apenas com a frequência cardíaca e a contagem de respirações registradas por um smartwatch comum, não é possível provar diretamente que meu sistema nervoso parassimpático "atingiu um nível extremamente alto", pois a verdadeira avaliação da ressonância HRV e do estado do sistema nervoso autônomo requer dados mais detalhados, como o intervalo entre batimentos cardíacos contínuos. Uma forma mais precisa de dizer é: a frequência respiratória média de 5,45 vezes/minuto está exatamente na faixa comum de 5 a 6 vezes/minuto da respiração de ressonância HRV moderna, enquanto a respiração suave e contínua durante 75 minutos e a frequência cardíaca relativamente estável estão altamente alinhadas com o estado de relaxamento profundo que eu mesmo experimentei.

Comparação com a capacidade de equilíbrio em uma perna com os olhos fechados comum

Se colocarmos este treinamento em referência à capacidade de ficar em pé em uma perna só com os olhos fechados, a escala de tempo representada por 75 minutos e 32 segundos será mais intuitiva. A capacidade de ficar em pé em uma perna só com os olhos fechados de uma pessoa comum geralmente é medida em segundos, enquanto o tempo real de 4532 segundos em que fiquei em pé com o pé esquerdo fechado foi registrado. Os dados de testes de equilíbrio convencionais citados no texto mostram que há diferenças significativas na capacidade de ficar em pé em uma perna só com os olhos fechados entre diferentes faixas etárias, e que essa capacidade diminui à medida que a idade avança; mesmo em comparação com o nível de referência de adultos jovens de 20 a 39 anos, 4532 segundos já não se enquadra na mesma escala de tempo, e em comparação com a população comum da faixa etária em que eu tinha 57 anos, a diferença é ainda mais significativa.

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

Portanto, o texto resume este registro como muito superior à população comum da mesma idade e claramente acima do nível de referência de segundos normalmente utilizado por adultos jovens para ficar em pé em uma perna só com os olhos fechados.

Mais importante ainda, essa diferença não pode ser entendida apenas como "quantos minutos a mais em comparação com uma pessoa comum". O teste de ficar em pé em uma perna com os olhos fechados normalmente termina rapidamente após a perda de referências visuais, devido ao movimento do corpo, ao deslocamento do pé de apoio ou ao contato do outro pé com o chão; enquanto minha gravação desta vez foi de 06:25:09 até 07:40:41, totalizando 4532 segundos em que estive com os olhos fechados, sustentando-me apenas com o pé esquerdo, sem trocar de perna e sem reiniciar o tempo após o contato dos dois pés com o chão. Ao mesmo tempo, mantive todo o corpo relaxado, sentindo que a principal carga estava concentrada no arco do pé esquerdo, com os braços em posição de abraçar a bola por mais de uma hora sem sentir fadiga; durante todo o período, completei 412 respirações, e calculando precisamente 4532 segundos ÷ 412 vezes, a média de cada respiração completa foi exatamente de 11,000 segundos. Portanto, o que esta gravação apresenta não é apenas a duração da permanência em pé em uma perna com os olhos fechados, mas também uma série de características empíricas que coexistem, incluindo estabilidade estrutural em um estado contínuo por um longo período, relaxamento corporal, posição de abraçar a bola, respiração suave e término autônomo.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 2/3]

Na madrugada daquele dia, o smartwatch registrou a temperatura, data e hora, local.

Durante todo o processo, o que realmente senti não foi um "desafio extremo" de resistência forçada. Com a passagem do tempo, não continuei a me dizer "só mais um minuto", nem concentrei toda a minha atenção no cronômetro. Depois que o corpo entrou em um estado relativamente estável, a respiração foi se completando naturalmente, e quando o centro de gravidade apresentava pequenas mudanças, o corpo se ajustava por conta própria. A perna de apoio suportava o peso do corpo, mas não de forma rígida; os braços mantinham a estrutura de abraçar a bola, mas não estavam tensos para fixar o corpo. Isso não era "chegar ao limite", mas sim um estado que poderia ser encerrado a qualquer momento, mas que ainda conseguia se manter naturalmente.

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

Depois de fechar os olhos: da dependência visual à redistribuição da propriocepção e do sistema vestibular

Fechar os olhos e ficar em pé em uma perna só é realmente difícil não apenas porque “falta um par de olhos”, mas porque as várias informações sensoriais que o corpo normalmente utiliza para manter o equilíbrio postural precisam ter seus pesos redistribuídos. Quando estamos em pé normalmente, o cérebro integra informações visuais, do sistema vestibular e da propriocepção proveniente das solas dos pés, músculos, tendões e articulações, avaliando continuamente a posição do corpo em relação ao chão e ao espaço; uma vez que os olhos estão fechados, a entrada visual desaparece repentinamente, e o controle do equilíbrio deve depender mais do sistema vestibular e da propriocepção. A pesquisa moderna sobre controle postural chama esse processo de alteração do peso das diferentes fontes sensoriais com base nas condições ambientais de reatribuição sensorial (sensory re-weighting).

Isso também cria uma diferença essencial entre ficar em pé com os olhos fechados em uma perna e ficar em pé com os olhos abertos. Para mim, o treinamento prolongado em posturas de cavalo, a forma de três corpos, tai chi, xingyi e a estrutura de abraçar a bola, gradualmente mudou minha percepção sobre o centro de gravidade do corpo, a pressão na sola dos pés, a posição do quadril e as mudanças na tensão geral. Ao chegar à fase de independência do corpo com os olhos fechados, a visão não desempenha mais um papel de referência principal; o corpo pode ajustar-se continuamente com base nas mudanças de pressão na sola do pé esquerdo, especialmente no arco do pé, nos pequenos deslocamentos do quadril em relação ao tronco e no feedback sensorial profundo de todo o corpo. Aqui, é mais apropriado entender que o treinamento prolongado pode aumentar significativamente a capacidade do corpo de utilizar informações sensoriais não visuais, formando um estado de controle postural de circuito fechado altamente estável. Isso tem uma forte correspondência com o conceito de reatribuição sensorial na neurociência moderna, mas o que estou registrando aqui são

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

fenômenos do meu treinamento a longo prazo, e não a prova de um único mecanismo neural por meio de detecções neurológicas em laboratório.

Para mim, a idade de 57 anos também é uma parte indispensável deste registro. Porque não se trata de um desempenho esportivo deixado na juventude, mas sim de uma prática física que realmente ocorreu aos 57 anos, após anos de treinamento contínuo. Prefiro considerar a idade, o tempo de treinamento, o ambiente, a respiração, a frequência cardíaca, as imagens e as fotos do local todas juntas, em vez de enfatizar isoladamente um "75 minutos". Somente quando essas informações são combinadas, elas formam um nó completo de treinamento pessoal: 57 anos, à beira-mar de Sydney, 11°C, olhos fechados, apoio em uma perna esquerda, estrutura de segurar a bola, 75 minutos e 32 segundos, 412 respirações, média de cerca de 11 segundos por respiração, frequência cardíaca máxima de 123 batimentos por minuto, e eu terminei o treino ativamente.

Mais importante ainda, este dia não foi um resultado isolado que surgiu de repente. Antes de alcançar 75 minutos, eu já havia deixado uma série de registros consecutivos de treinamento de galo de um pé e de olhos fechados. Desde os 23 minutos iniciais, passando por 40 minutos de galo de um pé estruturado, até 32 minutos, 40 minutos, 45 minutos, 56 minutos, 66 minutos, e finalmente chegando a 75 minutos, essa trajetória de treinamento em si é mais valiosa do que um único número. Esses registros iniciais estão principalmente armazenados no fórum Changfeng da Austrália, formando um registro contínuo de treinamento do básico ao avançado.

Esses artigos deixados na mesma época também preservam um processo de desenvolvimento de compreensão que é muito real para mim. No início, eu usava os nomes "Pato de Ouro em Pé", "Pato de Ouro Estrutural" e "Pato de Ouro com os Olhos Fechados", porque esses nomes correspondiam de forma mais direta ao treinamento que estava sendo realizado na época. À medida que a prática continuava a se aprofundar, minha percepção sobre a estrutura corporal como um todo, o centro de gravidade, a respiração e a regulação interna mudava

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

constantemente, e foi assim que gradualmente comecei a usar o nome "Independência do Corpo de Dan". Portanto, não pretendo reescrever todos os "Patos de Ouro em Pé" dos artigos passados para "Independência do Corpo de Dan" de hoje. Aqueles nomes eram parte do estado de compreensão da época. Desde "Pato de Ouro em Pé" até "Pato de Ouro com os Olhos Fechados", e depois para o que eu chamei de "Independência do Corpo de Dan com os Olhos Fechados", não apenas registraram o aumento do tempo de treinamento, mas também preservaram o processo real de aprofundamento da minha compreensão sobre a mesma prática corporal.

Eu valorizo especialmente o registro triplo de vídeo, fotos e dados deixado por este treinamento. No dia, não apenas houve imagens em alta definição, mas também foram capturadas informações do local, como o smartwatch, o tempo, o ambiente e a orientação. Assim, anos depois, ao revisitar este treinamento, não restará apenas a frase "Eu fiquei em pé em um pé com os olhos fechados por 75 minutos", mas ainda será possível encontrar as pessoas, os movimentos, o tempo, o lugar, as imagens e os dados da época.

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

[图 3/3]

Fechar os olhos, pé esquerdo, galo de ouro em pé, tempo de término

Este registro de 75 minutos e 32 segundos do Dan fechado foi gravado em vídeo contínuo de alta definição. O texto seleciona apenas três imagens representativas do evento. O vídeo completo de 75 minutos será publicado no site oficial, YouTube e TROVE, fazendo com que os registros escritos, as imagens do evento e o vídeo completo se correspondam, preservando juntos esta verdadeira história da prática marcial que ocorreu em 12 de setembro de 2025, quando eu tinha 57 anos.

Após 75 minutos, eu também não considerei este registro como o fim do treinamento. A partir daí, a prática de Danti em apoio unipodal com os olhos

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

fechados continuou em diferentes condições ambientais, incluindo o ambiente de vento forte à beira-mar na região sul de Sydney. Neste estágio, o que eu estava focando já não era mais apenas "conseguir ficar em pé por mais tempo", mas sim o estado de equilíbrio geral que o corpo já havia formado, e se ele poderia continuar a se manter naturalmente sob a força do vento, baixas temperaturas e diferentes perturbações externas. A direção do treinamento passou de uma simples extensão de tempo para uma observação contínua da estabilidade geral sob diferentes ambientes, diferentes estados corporais e diferentes condições estruturais.

Este também é um princípio que se torna cada vez mais claro à medida que registro a prática das artes marciais ao longo do tempo: as artes marciais não podem ser apenas lendas, nem apenas memórias deixadas após muitos anos. O que pode acontecer hoje deve ser registrado hoje; o que pode deixar tempo, lugar, fotos, vídeos e dados deve ser deixado o mais completo possível. Eu não preciso transformar esses 75 minutos em um padrão de treinamento que todos devem imitar; é, antes de tudo, um registro da minha própria prática corporal a longo prazo. O que isso prova não é o que os outros podem fazer, mas registra como meu corpo realmente alcançou um determinado estado neste ano em que tenho 57 anos, naquela manhã específica, após um longo treinamento sistemático.

Portanto, ao reexaminar hoje "75 minutos de equilíbrio com os olhos fechados", o que mais valorizo não são apenas as três palavras "75 minutos", mas sim a trajetória de treinamento que pode ser rastreada por trás delas. Desde os primeiros passos do equilíbrio estrutural até o equilíbrio com os olhos fechados por períodos cada vez mais longos, passando pela manutenção ativa da postura até que o corpo comece a formar uma autorregulação integral; desde 23 minutos, 40 minutos, 56 minutos, 66 minutos até 75 minutos e 32 segundos, e depois a prática contínua em condições de vento forte após os 75 minutos, esses processos aconteceram passo a passo e foram registrados ao longo do tempo. 75 minutos e 32 segundos é uma das coordenadas especialmente claras, mas tem um caminho atrás de si e continua à frente.

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

Isso não é um confronto com os limites, mas sim uma estabilidade natural formada pelo corpo ao longo de um treinamento prolongado. A união do corpo e da mente, a circulação da energia, a respiração profunda, a tranquilidade da intenção e a integridade da estrutura, isso é o que eu entendo como "independência do corpo em meditação com os olhos fechados".

Prova pessoal, escrita no presente, deixada para o futuro.

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

Apêndice: Registro contínuo de experiências empíricas e da história real

Este apêndice lista referências que não são uma recordação posterior ou uma reconstrução com base em informações de terceiros, mas sim um registro contínuo que fiz durante meu longo processo de prática marcial, sobre meu próprio treinamento, mudanças corporais e quebras de fase. Desde o início com o "galo de ouro" em pé, passando pela independência em uma perna com os olhos fechados, até a independência do corpo em posição de "dan" por 75 minutos, cada fase ocorreu em um tempo e lugar reais, e foi registrada por meio de textos, fotos, vídeos e dados de treinamento da mesma época. Elas se conectam, formando uma trajetória empírica de longo prazo que vai de 23 minutos, 40 minutos, 56 minutos, 66 minutos até 75 minutos e 32 segundos, e continua a se estender para a independência do corpo em condições de vento forte e treinamento de estrutura global relacionado. O que aqui se preserva não é apenas um resultado de treinamento, mas uma parte que ocorreu no presente, registrada no presente, e que pode ser rastreada através do link original. Experiência empírica, escrita no presente, deixada para o futuro; tudo tem uma cadeia de evidências históricas.

[1] 《[Arte Marcial] Galo Dourado em Pé por 23 Minutos》
Resumo: Registro de treinamento do Galo Dourado em Pé por 23 minutos na fase inicial.
Link completo:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[Arte Marcial] Estrutural do Galo de Ouro em Pé por 40 Minutos》
Resumo: O registro em tabela indica que o apoio em um pé, com a perna esquerda, durou mais de 40 minutos, com total relaxamento, sem ranger de dentes, sem esforço forçado, sem pressão mental, até o término do treinamento.
Link completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

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

[3] 《[Artes Marciais Extrema] Posição do Galo de Olhos Fechados por Trinta e Dois Minutos》

Resumo: Registro de treinamento em fase de trinta e dois minutos na posição do galo de olhos fechados.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] 《[Artes Marciais Extrema] Posição do Galo com o Olho Fechado por Quarenta Minutos - Desafio do Pé Esquerdo》

Resumo: Registro de treinamento em fase de 40 minutos na posição do galo com o olho fechado e pé esquerdo.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] 《[Artes Marciais Extrema] Vídeo de 35 minutos do Galo de Pé Fechado》

Resumo: Registro do vídeo de 35 minutos do Galo de Pé Fechado.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] 《[Artes Marciais Extrema] Como Treinar o Galo Dourado》

Resumo: Registro contemporâneo sobre o método de treinamento do Galo Dourado.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] 《[Artes Marciais Extrema] Prática Diária do Galo em Pé com os Olhos Fechados》

Resumo: Registro da fase de prática diária do galo em pé com os olhos fechados.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] 《[Artes Marciais Extrema] Vídeo do Galo de Ouro em Pé com o Pé Esquerdo Fechado》

Resumo: Registro em vídeo da evidência do Galo de Ouro em Pé com o Pé

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

Esquerdo Fechado.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] 《[Artes Marciais Extrema] Controle Absoluto: O Galo de Olhos Fechados》

Resumo: Registro de treinamento sobre controle corporal na fase do galo de olhos fechados.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] 《[Artes Marciais Extrema] Posição do Galo com o Pé Esquerdo Fechado por Mais de 56 Minutos》

Resumo: Registro de treinamento em fase onde a posição do galo com o pé esquerdo fechado ultrapassa 56 minutos.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] 《[Artes Marciais Extrema] O Galo Dourado em Pé e o Treinamento de Postura》

Introdução: Artigo contemporâneo que registra a relação entre o Galo Dourado em Pé e o treinamento de postura.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

[12] 《[Artes Marciais Extrema] O Galo de Ouro em Pé por 45 Minutos em Ventos Fortes》

Resumo: Registro de treinamento do Galo de Ouro em pé por 45 minutos em um ambiente de vento forte.

Link completo:

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

[13] 《[Artes Marciais Extrema] Posição do Galo com o Pé Esquerdo Fechando os Olhos por 66 Minutos》

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

Resumo: O registro parcial da Posição do Galo com o Pé Esquerdo Fechando os Olhos alcançando 66 minutos é um importante marco temporal antes dos 75 minutos.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

[14] "[Artes Marciais Extremas] Posição do Galo com o Pé Esquerdo Fechando os Olhos por Mais de 75 Minutos, Vídeo Frontal"

Resumo: A tabela registra que este documento é um vídeo frontal da posição do galo com o pé esquerdo fechando os olhos por mais de 75 minutos; correspondente à página da quarta edição de "Mudança de Era" já salva no AWA. O texto confirma ainda que este treinamento começou às 06:25:09 e terminou ativamente às 07:40:41, totalizando 75 minutos e 32 segundos, sem troca de pernas e sem os dois pés tocando o chão.

Link completo (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15] 《[Artes Marciais Extrema] Independência do Corpo de Dan por 75 Minutos》

Resumo: Texto original da tabela: "Registro em vídeo de alta definição durante todo o percurso: Independência do corpo de Dan com os olhos fechados (em pé em uma perna), concluído e encerrado ativamente em 75 minutos (mais de uma hora)."

Link completo (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16] 《[Artes Marciais Extrema] Independência de Olhos Fechados Contra o Vento》

Resumo: Registro de treinamento após entrar em um ambiente de vento contrário com um pé só e os olhos fechados.

Link completo:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

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

[17] 《[Artes Marciais Extremas] Corpo de Dan com Olhos Fechados Resistindo ao Vento Forte》

Resumo: A tabela registra que este treinamento ocorreu em um local fixo à beira-mar no sul de Sydney, onde se pratica regularmente de madrugada, e registra especialmente as condições ambientais costeiras e o verdadeiro vento do mar. Este treinamento pertence à continuação da evidência empírica do estado de estabilidade geral sob condições de perturbação externa após 75 minutos. O texto também menciona claramente que, após 75 minutos, a direção do treinamento gradualmente mudou de simplesmente prolongar o tempo para a observação contínua da estabilidade geral em diferentes ambientes, diferentes estados corporais e diferentes condições estruturais.

Link completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

Literatura sobre treinamento estrutural diretamente relacionado ao mecanismo de formação de 75 minutos

[18] "Postura de Cavalo: Raiz e Eixo - Da Postura Estática à Estrutura Corporal: Uma Evidência e Registro Sistemático"

Introdução: A introdução da tabela diz: "Eu passei mais de dois anos apenas estudando um movimento - a postura de cavalo." O texto também esclarece que 75 minutos não são o resultado de um treinamento isolado do Galo em Pé, mas sim um resultado faseado de uma intersecção de longos treinamentos de postura de cavalo, forma de três corpos, Tai Chi, Xing Yi, espadas de Tai Chi e prática de corpo dan-tien com os olhos fechados.

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

[19] 《[Artes Marciais Extremas] A Última Prática do Jing de Peng》

Introdução: O texto original registra: “Eu pratico o Jing de Peng, e meu caminho é completamente diferente do das pessoas comuns. Enquanto a maioria ainda luta com a dor e o formigamento dos músculos, meu ponto de partida já é ‘forma não

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

cansada, mas mente cheia'. Durante os trinta ou quarenta minutos de postura de abraçar a bola, e até mesmo nos setenta e cinco minutos extremos de ficar em pé com os olhos fechados enquanto abraço a bola, meus braços nunca sentiram dor ou fadiga." O texto principal também cita claramente essa obra ao revisar a estrutura de setenta e cinco minutos de abraçar a bola.
Link completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20] 《[Artes Marciais Extremas] Remodelação e Fortalecimento da Fáscia》
Introdução: A tabela registra que, após a prática prolongada de posturas de cavalo, estilo san ti, tai chi, xing yi, espadas duplas de tai chi, prática independente de corpo dan com os olhos fechados, abertura de quadris em posição sentada e exercícios matinais prolongados à beira-mar, o corpo passa por mudanças na rede de tensão, capacidade de estabilidade, capacidade de coordenação e capacidade de transmissão de força, de local para global.
Link completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

[21] 《[Artes Marciais Extrema] Dinâmica Inquebrável》
Resumo: O texto original explica "dinâmica inquebrável" como: não é que o movimento nunca trema, balance ou chacoalhe, mas sim que a "esfera" interna do corpo, expandida, mantém uma estrutura constante de "não colapsar, não vazar, não se dispersar" em diferentes mudanças, estendendo o ambiente de treinamento para caminhar, correr, carregar peso, enfrentar ventos frios, solavancos e até condições extremas.
Link completo (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

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

[Экстремальные боевые искусства] 75 минут стойки Данти на одной ноге с закрытыми глазами

——57 лет назад оставленная полная эмпирическая запись на берегу Сиднея

Автор: У Чаохуэй JEFFI CHAO HUI WU

Международный независимый ученый / Наследник боевых искусств / Дизайнер структурных систем в различных областях

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

12 сентября 2025 года рано утром я, как обычно, пришел на берег Сиднея для тренировки. В тот год мне было 57 лет. Около 5:25 утра я последовательно завершил свои ежедневные тренировки: стойку на коньках, тайцзи, тайцзицюань и цигун, а затем начал самую важную тренировку дня — независимость дани с закрытыми глазами. В конечном итоге, начиная с 06:25:09 и заканчивая в 07:40:41, я самостоятельно завершил тренировку, непрерывно выполняя независимость дани с закрытыми глазами в течение 1 часа 15 минут 32 секунд, то есть более 75 минут. Весь процесс не закончился из-за потери равновесия и не был принудительно остановлен из-за истощения сил, а был завершен по моему собственному решению, когда тело, дыхание и сознание оставались в стабильном и контролируемом состоянии.

Здесь сначала нужно объяснить, что я имею в виду под «закрытыми глазами, независимым телом». Для тех, кто знаком с традиционными боевыми искусствами, его внешняя форма — это знакомая всем поза «закрытыми глазами, золотой петух на одной ноге»; если говорить на языке, который любой обычный читатель сможет сразу понять, это означает: закрыв глаза, опираясь на одну ногу, другая нога отрывается от земли, и необходимо поддерживать равновесие на одной ноге. Таким образом, «закрытыми глазами, независимым телом», «закрытыми глазами, золотой петух на одной ноге» и «закрытыми

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

глазами, независимость на одной ноге» описывают одно и то же основное состояние с внешней точки зрения, просто на разных уровнях выражения. «Закрытыми глазами, независимость на одной ноге» — это самое прямое описание движения, «закрытыми глазами, золотой петух на одной ноге» — это общее название в традиционных боевых искусствах, а «закрытыми глазами, независимым телом» — это название, которое я использую в соответствии с состоянием своего тела, сформировавшимся после долгих тренировок.

Я больше не называю это просто «золотой курицей, стоящей на одной ноге», потому что с углублением долгосрочных тренировок мое собственное телесное восприятие изменилось. В начале тренировки человек активно поддерживает движение, постоянно корректируя тело, контролируя центр тяжести и поддерживая равновесие; по мере накопления опыта я постепенно осознал, что стоять на одной ноге не должно основываться только на локальной мышечной силе опорной ноги, а должно включать участие бедер, корпуса, обеих рук, дыхания, центра тяжести и общей структуры тела. Исходная стадия «золотой курицы» заключалась в том, что человек «поддерживает движение»; тогда как то, что я позже испытал как «независимость тела», все больше приближалось к тому, чтобы движение «естественно происходило» в состоянии общей стабильности 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.

[图 1/3]

Закрытые глаза, левая нога, золотой петух, независимость, время начала

Поэтому то, что я называю «даньти», не предназначено для того, чтобы сделать простое действие стоя на одной ноге загадочным, а чтобы различать разные тренировочные состояния. На вид я все еще просто стою на одной ноге с закрытыми глазами; но для меня действительно важно наблюдать не за тем, «как долго эта нога сможет держать», а за тем, сможет ли все тело сформировать взаимосогласованное и само-регулирующееся целое. Является ли дыхание естественным, стабилен ли центр тяжести, может ли бедро нести и передавать вес, есть ли локальная жесткость в теле, расслаблены ли руки, стабильно ли сознание — эти факторы вместе определяют, смогу ли я долго поддерживать это состояние. Именно поэтому 75 минут — это лишь конечный

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

количественный результат, а не цель, к которой я стремлюсь во время тренировки.

В этот раз 75 минут закрытыми глазами на одной ноге я также использовал структуру "обнимающего мяч" , сформированную в результате долгих тренировок. На фотографии видно, что я с закрытыми глазами, левая нога поддерживает тело, другая нога оторвана от земли, а обе руки естественно образуют состояние "обнимающего мяч" перед телом. Руки не расправлены произвольно для поиска равновесия и не зафиксированы в каком-то положении за счет напряжения местных мышц, а связаны с состоянием тела, сформированным в результате долгих тренировок стоя, тайцзицюань и общей структурной тренировки. В моих последующих записях, таких как "Окончательная практика силы Пэн", я снова вспоминаю этот опыт тренировки 75 минут с закрытыми глазами в позе "золотой курицы на одной ноге". Для меня одна нога, бедра, торс и обе руки не являются отдельными частями, а постепенно формируют взаимосвязанное целое в результате длительных тренировок.

От свода левой стопы до объятий мяча обеими руками: общая напряженность, а не локальное напряжение.

Если внешние наблюдатели просто смотрят на «стояние на одной ноге в течение 75 минут», им легко будет понять это как то, что мышцы голени, лодыжки или бедра особенно сильны. Но я сам в течение всего процесса не ощущал, что мышцы опорной ноги постоянно напрягаются, а скорее, что всё тело остаётся расслабленным, и самое ясное, самое продолжительное ощущение нагрузки сосредоточено на своде левой стопы. В то же время, обе руки сохраняли структуру, как будто обнимая мяч, более часа, но при этом совершенно не возникло обычного для людей ощущения усталости в плечах и руках, которое возникает при длительном подъёме рук. Этот опыт именно и стал причиной того, что я впоследствии всё больше стал ценить «целостную структуру», а не «локальную силу».

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

С точки зрения современной анатомии, фасция не является изолированной упаковкой тканей, а представляет собой непрерывную сеть соединительных тканей, образующуюся между различными областями тела. Что касается так называемой "миофасциальной цепи", то современные исследования обнаружили несколько доказательств анатомической непрерывности и частичной передачи силы между тканями, однако сила доказательств для различных цепей и их реальных функций не является одинаковой. Поэтому, вместо того чтобы просто говорить, что "вся фасция заменяет мышечную нагрузку", более точное понимание заключается в том, что длительная тренировка может привести к более согласованному распределению общей напряженности между мышцами, фасциями, суставами, структурой свода стопы и нервным контролем, позволяя телесному весу не полагаться на постоянное жесткое сокращение какой-либо одной локальной области.

Это имеет явные параллели с требованиями к телу в традиционных боевых искусствах, такими как «в 虚领顶劲, 涵胸拔背, 气沉丹田, 松而不懈». Традиционная терминология описывает внутренние ощущения и структурный опыт долгосрочных практиков, в то время как современная биомеханика пытается объяснить целостное движение через мышечную координацию, фасциальную непрерывность, давление на стопу и нервный контроль. Эти две системы языка не являются полностью эквивалентными, но в моем 75-минутном закрытом глазом независимом состоянии даньтянь они, по крайней мере, указывают на одно очень ясное явление: левая нога несет всю опору от земли, и тело при этом не проявляет полной жесткости; обе руки удерживают мяч более часа, и не ощущается усталости, а действительно заметное постоянное напряжение сосредоточено в своде стопы.

Эти 75 минут не являются результатом отдельной тренировки "Золотой петух стоит на одной ноге". Ранее я долгое время занимался различными формами физической тренировки, такими как стойка на коне, "Три тела", тайцзи, синь и, тайцзи с односторонним и двусторонним мечом, независимость с закрытыми

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

глазами и утренние тренировки на берегу моря. Эти тренировки сильно различаются по внешним движениям, но в моей долгосрочной практике они не являются разрозненными проектами. Тренировка стойки на коне развивает нижнюю часть тела и общую структуру, "Три тела" позволяет мне постоянно осознавать центр тяжести и переднюю-заднюю структуру тела, тайцзи и синь тренируют общее движение тела, тайцзи с мечом добавляет работу с инструментами, смену центра тяжести и координацию конечностей, а независимость с закрытыми глазами непосредственно демонстрирует внутренний баланс и общую настройку тела после удаления визуальных ориентиров. Поэтому эти 75 минут следует рассматривать как этапный результат, возникший в результате долгосрочного взаимодействия различных тренировок, а не как внезапное достижение в какой-либо одной тренировке.

В тот день температура на берегу моря составляла около 11℃. С 06:25:09 и до 07:40:41, когда я сам завершил, я на протяжении 75 минут и 32 секунд держал глаза закрытыми, и с самого начала до конца меня поддерживала только левая нога, без смены ноги в процессе и без повторного начала отсчета после того, как обе ноги коснулись земли. Это не сумма нескольких независимых фрагментов, а непрерывная запись с закрытыми глазами и поддержкой только левой ноги. На протяжении всего процесса мое тело оставалось расслабленным, я не полагался на напряжение всех мышц, чтобы "удерживать" позу; я четко ощущал, что основное напряжение сосредоточено в своде левой ноги, в то время как другие части тела не испытывали явной усталости. Обе руки постоянно держали мяч в структуре объятий, и за час с лишним я не чувствовал усталости в мышцах, что особенно важно для меня, так как это говорит о том, что удержание мяча уже не является внешней позой, требующей принудительного напряжения мышц рук, а стало естественным состоянием в общей структуре.

Полная видеозапись высокой чёткости зафиксировала данные на протяжении всего процесса: общее время 75 минут 32 секунды, то есть 4532 секунды,

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

общее количество дыханий 412 раз. Разделив 4532 секунды на 412 раз, мы получаем, что в среднем каждое полное дыхание составляет ровно 11.000 секунд. На протяжении всех 75 минут дыхание оставалось ровным, не переходя в учащенное из-за удлинения времени; максимальная частота сердечных сокращений составила 123 удара в минуту, большую часть времени она держалась в пределах 74—91 удара в минуту. Сравнивая эти данные с моими ощущениями во время тренировки, стоит отметить, что самое ценное в этом опыте — это не то, что я "терпел 75 минут", а то, что я непрерывно в течение 75 минут и 32 секунд не менял ноги, не ставил обе ноги на землю, сохранял расслабленность всего тела, держал мяч в руках без усталости и при этом поддерживал среднее дыхание раз в 11 секунд, в конце концов сам завершил тренировку.

11 секунд на одно дыхание: связь между медленным дыханием и регуляцией вегетативной нервной системы

Эта запись 75 минут 32 секунды содержит еще один очень интересный показатель, который стоит рассмотреть отдельно: общее время 4532 секунды, за которое было выполнено 412 дыханий, в среднем каждое полное дыхание занимало 11.000 секунд, что соответствует примерно 5.45 дыханиям в минуту. Это уже попадает в диапазон 5-6 дыханий в минуту, на который часто обращают внимание современные исследования медленного дыхания. Многочисленные исследования показали, что медленное дыхание около 6 раз в минуту, то есть примерно 0.1 Гц, часто может усиливать дыхательную синусовую аритмию, вариабельность сердечного ритма и колебания, связанные с рефлексом стресса, поэтому этот диапазон частот часто называют "резонансной частотой" сердечно-сосудистой системы, хотя у каждого человека оптимальная резонансная частота не совсем одинаковая.

Этот момент очень интересно соответствует моему опыту на месте в тот день. На 75-й минуте и 32-й секунде я не испытывал учащенного дыхания, а наоборот, продолжал дышать ровно; в то же время, данные, зафиксированные умными часами, показывали, что частота сердечных сокращений большую

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

часть времени находилась в диапазоне 74–91 ударов в минуту, максимальная — 123 удара в минуту. Исследования медленного дыхания показывают, что автономное медленное дыхание обычно повышает показатели вариабельности сердечного ритма (HRV), связанные с регуляцией блуждающего нерва, и связано с усилением парасимпатической активности. Таким образом, эти данные по крайней мере показывают, что в тот момент я не пытался продержаться 75 минут с постоянным учащенным дыханием и явно высоким сердечным ритмом, а находился в состоянии низкой частоты дыхания и относительно стабильного сердечного ритма.

Тем не менее, обычные смарт-часы, фиксирующие частоту сердечных сокращений и количество дыхательных движений, не могут напрямую доказать, что мой парасимпатический нерв "достиг определенного высокого уровня", поскольку для истинной оценки вариабельности сердечного ритма (HRV) и состояния автономной нервной системы требуются более детализированные данные, такие как непрерывные интервалы между сердечными сокращениями. Более точно можно сказать, что средняя частота дыхания 5,45 раз в минуту как раз находится в пределах 5-6 раз в минуту, что является распространенным диапазоном для HRV резонансного дыхания, а 75 минут непрерывного спокойного дыхания и относительно стабильная частота сердечных сокращений высоко согласуются с тем состоянием глубокой релаксации, которое я сам ощущал.

Сравнение с обычной способностью стоять на одной ноге с закрытыми глазами

Если рассматривать эту тренировку в контексте обычной способности стоять на одной ноге с закрытыми глазами, то временной масштаб, представленный 75 минутами и 32 секундами, станет более наглядным. Способность обычного человека стоять на одной ноге с закрытыми глазами обычно измеряется в секундах, в то время как фактическое время непрерывного стояния на левой ноге с закрытыми глазами составило 4532 секунды. Цитируемые в оригинале данные о стандартных тестах на равновесие показывают, что способность

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

стоять на одной ноге с закрытыми глазами значительно различается у людей разных возрастов и в целом снижается с возрастом; даже по сравнению с уровнем молодых людей в возрасте 20-39 лет, 4532 секунды уже не укладываются в тот же временной масштаб, а по сравнению с обычными людьми моего возраста 57 лет разница становится еще более заметной. Поэтому оригинал обобщает эту запись как значительно превышающую показатели обычных людей того же возраста и явно превышающую уровень, который обычно используется для расчета в секундах у молодых людей.

Более важно то, что это различие нельзя понимать только как «сколько минут стоял больше, чем обычный человек». Обычный тест на одностороннее стояние с закрытыми глазами обычно заканчивается довольно быстро после потери визуальной опоры из-за колебаний тела, движения опорной ноги или приземления другой ноги; в то время как моя запись была с 06:25:09 до 07:40:41, непрерывно 4532 секунды с закрытыми глазами, всегда только на левой ноге, без смены ноги и без повторного отсчета времени после приземления обеих ног. В то же время все тело оставалось расслабленным, и основное ощущение нагрузки сосредоточивалось на своде левой стопы, обе руки оставались в положении «обнимая мяч» более часа без чувства усталости; за весь период было выполнено 412 дыханий, при точном расчете 4532 секунды ÷ 412 раз, в среднем каждое полное дыхание составило ровно 11.000 секунд. Таким образом, эта запись демонстрирует не только время непрерывного стояния на одной ноге с закрытыми глазами, но и ряд одновременно существующих эмпирических характеристик, таких как структурная стабильность в длительном непрерывном состоянии, расслабленное тело, положение «обнимая мяч», ровное дыхание и самостоятельное завершение.

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

[图 2/3]

В ту ночь умные часы зафиксировали температуру, дату и время, место.

На протяжении всего процесса я действительно не ощущал себя в состоянии "экстремального вызова", где нужно стиснуть зубы и терпеть. С течением времени я не говорил себе "потерпи еще минуту" и не сосредоточивал все внимание на времени. Когда тело вошло в относительно стабильное состояние, дыхание происходило естественно, а при незначительных изменениях центра тяжести тело само корректировалось. Опорная нога несла вес тела, но не жестко удерживала его; руки сохраняли структуру, как будто обнимая мяч, но не были напряжены, чтобы насильно фиксировать тело. Это не было "выдерживанием до предела", а состоянием, которое могло бы закончиться в любой момент, но все же продолжалось естественно.

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

Закрыв глаза: от визуальной зависимости к перераспределению проприоцепции и вестибулярной системы

Закрытие глаз и стояние на одной ноге действительно сложно не только потому, что «не хватает пары глаз», но и потому, что различные сенсорные данные, которые организм изначально использует для поддержания равновесия, должны быть перераспределены по весу. При нормальном стоянии мозг интегрирует визуальную информацию, данные вестибулярной системы, а также проприоцептивную информацию от подошв, мышц, сухожилий и суставов, постоянно оценивая положение тела относительно поверхности и пространства; как только глаза закрываются, визуальный ввод внезапно исчезает, и контроль равновесия должен больше полагаться на вестибулярные и проприоцептивные ощущения. Современные исследования контроля позы называют этот процесс изменения веса различных сенсорных источников в зависимости от условий окружающей среды переоценкой сенсорной информации (sensory re-weighting).

Это также создает принципиальное различие между стоянием на одной ноге с закрытыми глазами и обычным стоянием с открытыми глазами. Для меня длительная практика в стойке на лошади, три тела, тайцзи, синь и структура с мячом постепенно изменила мое восприятие центра тяжести тела, давления на стопы, положения бедер и изменения общей напряженности. На этапе независимости тела с закрытыми глазами зрение больше не играет главную роль в качестве ориентира; тело может продолжать корректировать свои действия в зависимости от изменений давления на подошву левой ноги, особенно на свод стопы, небольших смещений бедер и туловища, а также глубоких сенсорных обратных связей по всему телу. Здесь лучше понимать это как: длительная тренировка может значительно усилить способность тела использовать информацию, не связанную со зрением, и сформировать высоко стабильное состояние контроля позы в замкнутом контуре. Это имеет сильную корреляцию с концепцией переосмысления чувств в современной нейронауке,

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

но я здесь фиксирую свои долгосрочные тренировочные явления, а не доказываю какую-либо единую нейронную механику с помощью лабораторных нейронных исследований.

Для меня возраст 57 лет также является неотъемлемой частью этой записи. Потому что это не спортивное достижение, оставленное в молодости, а реальная физическая практика, произошедшая в 57 лет после многих лет постоянных тренировок. Я предпочитаю рассматривать возраст, время тренировки, окружение, дыхание, частоту сердечных сокращений, изображения и фотографии с места событий вместе, а не акцентировать внимание только на одном «75 минут». Только в сочетании вся эта информация образует полный личный тренировочный узел: 57 лет, побережье Сиднея, 11℃, с закрытыми глазами, опора на левую ногу, структура с мячом, 75 минут 32 секунды, 412 вдохов, в среднем около 11 секунд на вдох, максимальная частота сердечных сокращений 123 удара в минуту, и я сам завершил тренировку.

Более важно то, что этот день не был внезапным изолированным достижением. До достижения 75 минут я уже оставил ряд последовательных записей по тренировкам на одной ноге с закрытыми глазами и на "золотой петушок". С ранних 23 минут, затем структурированный "золотой петушок" на 40 минут, далее 32 минуты, 40 минут, 45 минут, 56 минут, 66 минут и, наконец, 75 минут — эта тренировочная траектория сама по себе имеет большее значение, чем просто одно число. Эти ранние записи в основном хранятся на австралийском форуме "Долгий ветер", формируя непрерывные записи тренировок от базового уровня до продвинутого.

Эти статьи, оставленные в тот же период, сохранили для меня очень реальный процесс развития понимания. В начале я использовал названия «золотая курица на одной ноге», «структурированная золотая курица на одной ноге», «закрытыми глазами золотая курица на одной ноге» и т.д., потому что эти названия наиболее прямо соответствовали тренировкам, которые проводились в то время. По мере углубления практики мое восприятие общей структуры

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

тела, центра тяжести, дыхания и внутренней регуляции постоянно изменялось, и я постепенно начал использовать название «неделя тела». Поэтому я не собираюсь полностью переписывать «золотую курицу на одной ноге» из прошлых статей на сегодняшнее «неделя тела». Эти названия сами по себе являются частью состояния понимания того времени. Путь от «золотой курицы на одной ноге» к «закрытыми глазами золотая курица на одной ноге», а затем к тому, что я позже назвал «закрытыми глазами неделя тела», не только зафиксировал увеличение времени тренировки, но и сохранил реальный процесс углубления моего понимания одной и той же телесной практики.

Я особенно ценю тройную запись видео, фотографий и данных, оставленную после этой тренировки. В тот день были сняты не только качественные изображения, но и информация с умных часов, а также данные о времени, окружении и направлении. Таким образом, спустя много лет, возвращаясь к этой тренировке, я смогу увидеть не просто фразу «Я стоял на одной ноге с закрытыми глазами 75 минут», но и найти людей, действия, время, место, изображения и данные того момента.

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

[图 3/3]

Закрытые глаза, левая нога, золотой петух, независимость, время окончания

Данный сеанс закрытыми глазами длился 75 минут 32 секунды и был полностью записан на непрерывное видео высокого качества. В основном тексте выбраны только три репрезентативные фотографии с места события. Полное 75-минутное видео будет опубликовано на официальном сайте, YouTube и TROVE, чтобы текстовые записи, фотографии с места события и полное видео взаимно соответствовали друг другу, сохраняя эту реальную историю практики боевых искусств, произошедшую 12 сентября 2025 года, когда мне было 57 лет.

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

Через 75 минут я также не воспринимал эту запись как конец тренировки. В дальнейшем я продолжал практиковать независимость закрытыми глазами в различных условиях окружающей среды, включая сильный ветер на побережье южного района Сиднея. На этом этапе меня уже не интересовало только "смогу ли я стоять дольше", а скорее состояние общей устойчивости, которое сформировалось в теле, и возможность его естественного поддержания под воздействием ветра, низкой температуры и различных внешних возмущений. Направление тренировки постепенно изменилось от простого увеличения времени к постоянному наблюдению за общей стабильностью в различных условиях окружающей среды, различных состояниях тела и различных структурных условиях.

Это также принцип, который я долгое время фиксировал в своей практике боевых искусств и который становится все более ясным: боевые искусства не могут быть только легендами, и не могут быть только воспоминаниями, оставшимися спустя много лет. То, что может произойти сегодня, должно быть зафиксировано сегодня; то, что может оставить время, место, фотографии, видео и данные, должно быть оставлено как можно более полно. Мне не нужно превращать эти 75 минут в стандарт тренировки, который должен подражать каждый; это прежде всего запись моей долгосрочной физической практики. Она не доказывает, что могут сделать другие, а фиксирует, в каком реальном состоянии мое тело находилось в 57 лет, в то конкретное утро, после долгих систематических тренировок.

Итак, когда я сегодня снова рассматриваю "75 минут стойки Данти на одной ноге с закрытыми глазами", для меня уже не так важны просто три слова "75 минут", сколько та тренировочная траектория, которую можно проследить. От раннего структурного "золотого петуха" до все более продолжительного независимого стояния с закрытыми глазами, от активного поддержания позы до постепенного формирования целостной саморегуляции тела; от 23 минут, 40 минут, 56 минут, 66 минут до 75 минут 32 секунд, а затем продолжение

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

практики в условиях сильного ветра после 75 минут — эти процессы происходили шаг за шагом и также шаг за шагом были задокументированы в то же время. 75 минут 32 секунды — это одна из особенно четких координат, но у нее есть предшествующий путь, и за ней также продолжается развитие.

Это не противостояние пределам, а естественная стабильность, сформировавшаяся в результате длительных тренировок. Единство тела и духа, свободное течение энергии, глубокое дыхание, спокойное сознание, целостная структура — вот что я понимаю под «независимостью 丹体 с закрытыми глазами».

Личный опыт, написанный в настоящем, оставленный для будущего.

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

Приложение: Непрерывная запись личного опыта и реальной истории

Данная литература, представленная в этом приложении, не является воспоминанием или реконструкцией на основе чужих материалов, а представляет собой непрерывную запись моих собственных тренировок, изменений в теле и этапных прорывов, сделанную в процессе долгих практик боевых искусств. С раннего периода "Золотой петух на одной ноге", затем "Одна нога с закрытыми глазами", и далее "Независимость на одной ноге с закрытыми глазами в течение 75 минут" — каждый этап происходил в реальном времени и месте, и был задокументирован с помощью текстов, фотографий, видео и тренировочных данных. Они взаимосвязаны, формируя долгосрочную эмпирическую траекторию от 23 минут, 40 минут, 56 минут, 66 минут до 75 минут 32 секунд, и продолжают развиваться в условиях сильного ветра с независимостью на одной ноге и связанными тренировками общей структуры. Здесь сохранено не только одно тренировочное достижение, но и отрезок, происходящий в настоящем, записанный в настоящем и который можно проследить по оригинальным ссылкам. Личный опыт эмпирики, записанный в настоящем, оставленный для будущего; всё имеет историческую цепочку доказательств.

[1] 《[Боевые искусства] Золотая курица на одной ноге 23 минуты》
Описание: Запись тренировки Золотой курицы на одной ноге за 23 минуты в ранний период.
Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[Боевые искусства] Структурированный "Золотой петух" на одной ноге 40 минут》
Описание: В таблице зафиксировано, что данное упражнение на левой ноге было выполнено на одной ноге более 40 минут, в течение всего времени было расслаблено, без сжатия зубов, без напряжения, без ментального давления, 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.

окончания тренировки.

Полная ссылка (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

[3] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, золотой петух стоит на одной ноге тридцать две минуты》

Описание: Запись этапного тренировки закрытыми глазами, золотой петух стоит на одной ноге в течение 32 минут.

Полная ссылка:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

[4] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытыми глазами на одной ноге 40 минут — вызов левой ногой》

Описание: Запись этапной тренировки на одной ноге с закрытыми глазами в течение 40 минут.

Полная ссылка:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, золотой петух стоит на одной ноге 35 минут видео》

Описание: Закрытые глаза, золотой петух стоит на одной ноге 35 минут видео запись.

Полная ссылка:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] 《[Экстремальные боевые искусства] Как тренировать Золотую курицу на одной ноге》

Описание: Синхронная запись методов тренировки Золотой курицы на одной ноге.

Полная ссылка:

https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

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

[7] 《[Экстремальные боевые искусства] Повседневный закрытый глаз, золотой петух стоит на одной ноге》

Описание: Запись о переходе закрытого глаза, золотого петуха на одной ноге в повседневную практику.

Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, левая нога, независимый золотой петух видео》

Описание: Видео с документированным доказательством закрытых глаз и независимого золотого петуха на левой ноге.

Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] 《[Экстремальные боевые искусства] Абсолютный контроль: Закрытые глаза, золотая курица на одной ноге》

Описание: Запись тренировок по контролю тела на этапе закрытых глаз, золотая курица на одной ноге.

Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, левая нога, золотая курица стоит более 56 минут》

Описание: Запись этапной тренировки, в которой левая нога с закрытыми глазами стоит более 56 минут.

Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] 《[Экстремальные боевые искусства] Золотая курица на одной ноге и стоячая тренировка》

Описание: статья, фиксирующая связь между золотой курицей на одной ноге и стоячей тренировкой.

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

Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

[12] 《[Экстремальные боевые искусства] Золотая курица стоит на одной ноге в сильный ветер 45 минут》
Описание: Запись тренировки Золотой курицы на одной ноге в условиях сильного ветра на протяжении 45 минут.
Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352

[13] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытыми глазами на левой ноге "Золотая курица" 66 минут》
Описание: Достижение рекорда в 66 минут на левой ноге "Золотая курица" с закрытыми глазами является важной временной вехой перед 75 минутами.
Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

[14] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, левая нога, золотой петух на одной ноге более 75 минут, видео спереди》
Описание: Таблица фиксирует, что данный документ представляет собой видео с лицом, где закрыты глаза и левая нога стоит на одной ноге более 75 минут; соответствующий веб-сайт четвертого выпуска «Переход эпох» уже сохранен в AWA. Основной текст дополнительно подтверждает, что данная тренировка началась в 06:25:09 и закончилась в 07:40:41, продолжительность 75 минут 32 секунды, без смены ноги и без касания обеими ногами.
Полная ссылка (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15] 《[Экстремальные боевые искусства] Независимое состояние Дань-ти 75 минут》
Описание: Оригинальный текст таблицы: “Полная видеозапись в высоком

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

качестве: Независимое состояние Дань-ти с закрытыми глазами (стоя на одной ноге), завершено и активно закончено за 75 минут (более одного часа).”
Полная ссылка (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытыми глазами на одной ноге в условиях встречного ветра》
Описание: Запись тренировок после входа в условия встречного ветра с закрытыми глазами и на одной ноге.
Полная ссылка:
https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

[17] 《[Экстремальные боевые искусства] Закрытые глаза, независимая противостояние сильному ветру》
Описание: В таблице зафиксировано, что данная тренировка проходила в фиксированном месте на побережье южного Сиднея, где регулярно проводились занятия рано утром, и особенно отмечены условия близкого моря и реальные морские ветры. Это продолжение эмпирического исследования общего стабильного состояния после 75 минут в условиях внешних возмущений. В основном тексте также четко указано, что после 75 минут направление тренировки постепенно изменяется от простого увеличения времени к постоянному наблюдению за общей стабильностью в различных условиях окружающей среды, различных физических состояниях и различных структурных условиях.
Полная ссылка (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

Литература по структурному обучению, непосредственно связанному с механизмом формирования в 75 минут

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

[18] «Мабу Чжуан·Корень и ось — от стоячей стойки к системному эмпирическому исследованию и записи структуры тела»
Введение: В таблице представлено следующее: «Я потратил более двух лет, изучая одно движение — Мабу Чжуан». В основном тексте также четко указано, что 75 минут не являются результатом отдельной тренировки «Золотой петух стоит на одной ноге», а являются этапным результатом, полученным в результате взаимосвязи различных долгосрочных тренировок, таких как Мабу Чжуан, Саньтиши, Тайцзицюань, Синьицюань, Тайцзи с одним и двумя мечами и независимая практика с закрытыми глазами.
Полная ссылка (NLA): https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

[19] 《[Экстремальные боевые искусства] О конечной практике силы Пэн》
Введение: В оригинале таблицы записано: «Я практикую силу Пэн, мой путь совершенно отличается от обычных людей. Когда большинство все еще борется с мышечной болью, моя отправная точка уже 'форма не утомляет, а дух наполняет'. В течение тридцати-сорока минут стоя с мячом, а также в пределе семидесяти пяти минут, когда я стою с мячом и закрытыми глазами, мои руки никогда не испытывали боли и усталости». Основной текст также явно ссылается на этот документ, рассматривая структуру 75 минут с мячом.
Полная ссылка (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20] 《[Экстремальные боевые искусства] Ремоделирование и укрепление фасций》
Введение: В таблице зафиксировано, что длительное выполнение стойки на лошадке, трех тел, тайцзицюань, синь и цюань, тайцзи с одно- и двуручными мечами, независимая практика с закрытыми глазами, сидячая открытая поза и длительные утренние тренировки на берегу моря приводят к изменениям в теле от локального к общему в сетях напряжения, стабильности, координации и способности передачи силы.

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

Полная ссылка (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810070903/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v11/epochal11_article_04.html

[21] 《[Экстремальное боевое искусство] Динамика непоколебимости》
Описание: В оригинале таблицы "Динамика непоколебимости" объясняется как: это не значит, что движения никогда не трясутся, не колеблются и не дрожат, а то, что "круг", который поддерживается внутри тела, сохраняет постоянную структуру "не проваливающуюся, не утечную, не рассекающуюся" в различных изменениях, и расширяет тренировочную среду до ходьбы, бега, ношения тяжестей, холодного ветра, неровностей и даже экстремальных условий.
Полная ссылка (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

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

[극한 무술]눈 감은 단티 외발서기 75 분

——57 세에 시드니 해변에서 남긴 완전한 실증 기록

저자: 우조후이 JEFFI CHAO HUI WU
국제 독립 학자 / 무술 전수자 / 다분야 구조 시스템 설계자

Video Link: https://www.youtube.com/watch?v=hnB0OjxProM

2025 년 9 월 12 일 아침, 나는 평소처럼 시드니 해변에 가서 수련을 했다. 그 해 나는 57 세였다. 그날 새벽 5 시 25 분경, 나는 차례로 마보장, 태극권, 태극검, 기공 등 일상 훈련을 마친 후, 그날 가장 중요한 훈련인 '눈 감은 단티 외발서기'을 시작했다. 결국, 나는 06:25:09 부터 07:40:41 까지 자발적으로 수련을 마치며, 연속으로 1 시간 15 분 32 초, 즉 75 분을 넘는 눈 감은 단티 외발서기을 완수했다. 전체 과정은 균형을 잃어서 끝난 것도 아니고, 체력이 소진되어 강제로 중단된 것도 아니며, 몸, 호흡, 의식이 여전히 안정적이고 통제 가능한 상태일 때, 내가 자발적으로 종료하기로 결정한 것이다.

여기서 제가 말하는 "눈 감은 단티 외발서기"이 무엇인지 먼저 설명할 필요가 있습니다. 전통 무술에 익숙한 사람들에게 그것의 외적인 형태는 모두가 잘 아는 눈 감고 금계 독립입니다; 만약 어떤 일반 독자가 즉시 이해할 수 있는 언어로 설명하자면, 그것은: 두 눈을 감고 한 발로 온 몸을 지탱하며, 다른 발은 지면에서 떠 있는 상태로 단일 발 독립과 균형을 지속적으로 유지하는 것입니다. 따라서 "눈 감은 단티 외발서기", "눈 감고 금계 독립"과 "눈 감고 단일 발 독립"은 외적인 동작으로는 같은 기본 상태를 설명하고 있지만, 표현의 수준이 다릅니다. "눈 감고 단일 발 독립"은 가장 직설적인 동작 설명이고, "눈 감고 금계 독립"은 전통 무술에서의 통속적인 명칭이며, "눈 감은 단티 외발서기"은 제가 오랜 훈련 후 형성된 신체 상태를 바탕으로 사용한 명칭입니다.

제가 더 이상 그것을 단순히 "금계독립"이라고 부르지 않는 이유는, 오랜 훈련이 깊어짐에 따라 제 자신의 신체 경험이 변화했기 때문입니다. 처음 훈련할 때는 사람이

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

능동적으로 하나의 동작을 유지해야 했고, 계속해서 몸을 조정하고, 중심을 조절하며, 균형을 유지해야 했습니다; 훈련이 쌓이면서 저는 점차 한 발로 독립하는 것이 단순히 지지 다리의 국소 근육 힘으로 "버티는" 것이 아니라, 엉덩이, 몸통, 두 팔, 호흡, 중심 및 전체 신체 구조가 함께 참여해야 한다는 것을 깨닫게 되었습니다. 원래의 금계독립 단계는 사람이 "동작을 유지하는" 것이었고, 제가 나중에 체험한 단티 외발서기은 점점 더 동작이 신체 전체의 안정된 상태에서 "자연스럽게 발생하는" 것에 가까워졌습니다.

[图 1/3]

눈 감고 왼발로 금계독립 시작 시간

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

따라서 제가 말하는 "단체"는 단순한 한 발로 서 있는 동작을 신비롭게 만들기 위한 것이 아니라, 서로 다른 훈련 상태를 구별하기 위한 것입니다. 겉으로 보기에는 여전히 눈을 감고 한 발로 서 있는 것처럼 보이지만, 저 자신에게는 "이 다리가 얼마나 오래 버틸 수 있을까"가 아니라, 전체 몸이 서로 조화롭고 자가 조정되는 하나의 전체를 형성할 수 있는지가 진정으로 관찰해야 할 사항입니다. 호흡이 자연스러운지, 중심이 안정적인지, 엉덩이가 무게를 지탱하고 전달할 수 있는지, 몸에 국부적인 경직이 있는지, 두 팔이 편안한지, 의식이 안정적인지, 이러한 요소들이 제가 이 상태를 오랫동안 유지할 수 있는지를 결정합니다. 그렇기 때문에 75 분은 결국 남겨진 정량적 결과일 뿐, 제가 훈련할 때 추구하는 목표는 아닙니다.

이번 75 분간의 눈 감은 단티 외발서기은 제가 오랜 시간 동안 연습하여 형성한 공을 안고 있는 구조를 독립적으로 사용했습니다. 사진에서 볼 수 있듯이, 저는 두 눈을 감고 왼발로 몸을 지탱하며, 다른 한 발은 지면에서 떠 있고, 두 팔은 몸 앞쪽에서 자연스럽게 공을 안고 있는 상태를 형성하고 있습니다. 두 팔은 균형을 찾기 위해 임의로 벌어진 것이 아니며, 특정 위치에 국부적인 근육 긴장을 의존하여 고정된 것도 아닙니다. 이는 제가 오랜 시간 동안 서 있는 훈련, 태극권, 그리고 전체 구조 훈련을 통해 형성된 신체 상태와 상호 연관되어 있습니다. 제가 나중에 쓴 《팽힘의 궁극적 수련에 대한 논의》 등의 기록에서도 이 공을 안고 눈 감고 금계독립 75 분 훈련 경험을 다시 회고했습니다. 저에게 있어 한 발, 엉덩이, 몸통, 그리고 두 팔은 서로 분리된 몇 개의 부분이 아니라, 오랜 훈련을 통해 점차 상호 연관된 전체로 형성된 것입니다.

왼발 아치에서 양팔로 공을 안는 것까지: 전체적인 긴장감이 아니라 국부적인 힘주기

외부에서 “한 발로 75 분 서 있기”만 본다면, 종아리 근육, 발목 또는 허벅지 힘이 특히 강하다고 쉽게 이해할 수 있다. 하지만 나는 전체 과정에서 지지하는 다리 근육이 계속 힘을 주는 것이 아니라, 온몸이 편안하게 유지되고, 가장 명확하고 지속적인 힘의 감각이 왼발 아치에 집중된다는 것을 느꼈다. 동시에 두 팔은 공을 안고 있는 구조를 한 시간 넘게 유지했지만, 일반인이 오랜 시간 팔을 들어올릴 때 흔히 느끼는 어깨와 팔의 피로감은 전혀 없었다. 이러한 경험이 나중에 내가 “국소적인 힘”이 아닌 “전체 구조”를 점점 더 중요하게 여기게 된 이유이다.

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

현대 해부학적 관점에서 보았을 때, 근막은 서로 고립된 포장 조직이 아니라 신체의 다양한 영역 간에 연속적인 결합 조직 네트워크를 형성합니다. 이른바 "근막 사슬"이 기계적 장력을 전달할 수 있는지, 그리고 어느 정도까지 전달할 수 있는지에 대한 현대 연구는 여러 해부학적 연속성과 일부 조직 간 힘 전달의 증거를 발견했지만, 서로 다른 사슬과 실제 기능에 대한 증거의 강도는 완전히 동일하지 않습니다. 따라서 "전신 근막이 근육의 하중을 대체한다"고 간단히 말하기보다는, 보다 정확한 이해는: 장기적인 훈련이 근육, 근막, 관절 배열, 발 아치 구조 및 신경 조절이 보다 조화로운 전체 장력 분배를 형성하게 하여 신체의 무게가 특정 부위의 지속적인 경직 수축에 의존하지 않도록 한다는 것입니다.

이것은 전통 무술에서의 “허리로 정수를 잡고, 가슴을 감싸고 등을 펴며, 기를 단전으로 가라앉히고, 느슨하지만 긴장을 풀지 않는다”는 신체 요구와 명확하게 상호 대조될 수 있는 부분이 있다. 전통 용어는 오랜 시간 동안 수련한 사람의 내부 신체 감각과 구조 경험을 설명하는 반면, 현대 생체역학은 근육 협동, 근막 연속성, 발바닥 압력 및 신경 제어를 통해 전체 운동을 설명하려고 한다. 두 가지 언어는 완전히 동일하지 않지만, 내 75 분간의 눈 감은 단티 외발서기 중에는 적어도 매우 명확한 현상을 함께 지시한다: 왼발이 모든 지면 지지를 담당하고 있지만, 몸은 그렇다고 해서 전신이 경직된 모습을 보이지 않는다; 두 팔이 공을 안고 한 시간 넘게 유지해도 피로를 느끼지 않으며, 실제로 뚜렷한 지속적인 압력 감각은 주로 발 아치에 집중된다.

이번 75 분은 단독 훈련인 금계독립의 결과가 아니다. 그 이전에 나는 오랜 기간 동안 마보장, 삼체식, 태극권, 형의권, 태극 쌍검, 눈 감은 단티 외발서기 및 해변 아침 운동 등 다양한 형태의 신체 훈련을 해왔다. 이러한 훈련은 외적인 동작에서 큰 차이가 있지만, 나의 오랜 실천에서 서로 분리된 프로젝트가 아니다. 마보장 훈련은 하체와 전체 구조를 다지고, 삼체식은 몸의 중심과 앞뒤 구조를 지속적으로 체험하게 하며, 태극권과 형의권은 신체의 전체 운동을 훈련하고, 태극 쌍검은 기구, 중심 전환 및 사지의 조화를 추가하며, 눈 감은 단티 외발서기은 시각적 참조를 제거한 후 신체 내부의 균형과 전체 조절을 직접적으로 드러낸다. 따라서 이번 75 분은 오랜 기간 다양한 훈련이 서로 얽혀 나타난 단계적 결과로 봐야 하며, 특정 단일 훈련에서 갑자기 얻어진 성과가 아니다.

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

그날 해변의 기온은 약 11℃였다. 06:25:09 부터 07:40:41 까지 자발적으로 종료하기까지, 전체 75 분 32 초 동안 내내 눈을 감고 있었으며, 시작부터 끝까지 왼발만으로 지탱했다. 중간에 다리를 바꾸거나 두 발이 땅에 닿은 후 다시 시간을 재기 시작하지 않았다. 이것은 몇 개의 독립된 조각을 합친 75 분이 아니라, 연속적으로 완료된 단일 눈 감기 왼발 독립 기록이다. 전체 과정에서 내 몸은 항상 이완된 상태를 유지했으며, 전신 근육을 지속적으로 긴장시켜 자세를 "유지"하지 않았다; 내가 가장 잘 느낀 지속적인 압력 부위는 주로 왼발 아치에 집중되었고, 몸의 다른 부위에서는 뚜렷한 피로감을 느끼지 못했다. 두 팔은 항상 공을 안고 있는 구조를 유지했으며, 한 시간 넘게 지나도 피로감을 느끼지 않았다. 이는 나에게 특히 중요하다. 왜냐하면 공을 안고 있는 자세가 더 이상 팔 근육에 의존하여 강제로 유지해야 하는 외적인 자세가 아니라 전체 구조에서 자연스러운 상태가 되었음을 의미하기 때문이다.

전체 고화질 영상이 전 과정의 데이터를 기록했습니다: 총 시간 75 분 32 초, 즉 4532 초, 총 호흡 412 회. 4532 초를 412 회로 나누면 평균적으로 한 번의 완전한 호흡은 정확히 11.000 초입니다. 75 분 동안 호흡은 항상 평온했으며, 시간이 길어짐에 따라 점차 급격한 숨으로 변하지 않았습니다; 최고 심박수는 분당 123 회였고, 대부분의 시간 동안 74-91 회로 유지되었습니다. 이러한 데이터를 제 현장 신체 감각과 함께 살펴보면, 이번 훈련에서 가장 기록할 만한 것은 "75 분을 견뎌냈다"가 아니라, 연속 75 분 32 초 동안 다리를 바꾸지 않고, 두 발을 떨어뜨리지 않으며, 전신을 이완한 상태를 유지하고, 두 팔로 공을 안고도 피로하지 않으면서 평균 11 초마다 평온한 호흡을 유지하고, 마지막에는 스스로 종료했다는 점입니다.

11 초마다 한 번 호흡: 느린 호흡과 자율신경 조절의 대응 관계

이번 75 분 32 초 기록에는 별도로 주목할 만한 데이터가 하나 있다: 전체 시간 4532 초 동안 412 회의 호흡을 완료했으며, 평균적으로 한 번의 완전한 호흡은 11.000 초가 소요되었다. 이는 분당 약 5.45 회의 호흡에 해당한다. 이는 현대의 느린 호흡 연구에서 자주 주목하는 5-6 회/분 범위에 들어간다. 많은 연구에서 약 6 회/분, 즉 약 0.1 Hz 근처의 느린 호흡이 호흡성 동성 심박수 변화, 심박수 변동성 및 스트레스 반사 관련 진동을 강화하는 경우가 많다는 것을 발견하였다. 따라서 이

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

주파수 범위는 심혈관 시스템의 "공명 주파수" 근처로 자주 언급되지만, 각 개인의 최적 공명 주파수는 완전히 동일하지 않다.

이 점은 제가 그날 현장에서 경험한 것과 매우 흥미로운 대응을 형성합니다. 75 분 32 초 동안, 저는 점점 더 급해지는 호흡을 하지 않았고, 오히려 지속적으로 평온한 호흡을 유지했습니다. 동시에, 스마트워치가 기록한 심박수는 대부분의 시간 동안 74-91 회/분에 있었고, 최고 123 회/분이었습니다. 느린 호흡 연구에 따르면, 자율적인 느린 호흡은 일반적으로 미주신경 조절과 관련된 HRV 지표를 향상시키며, 부교감신경 활동의 증가와 연관이 있습니다. 따라서 이 데이터는 적어도 제가 그 당시 지속적으로 빠른 호흡과 뚜렷한 높은 심박수로 75 분을 버티고 있지 않았고, 오히려 낮은 호흡 빈도와 상대적으로 안정된 심박수 상태에 있었음을 보여줍니다.

하지만 일반 스마트워치가 기록한 심박수와 호흡 수치만으로는 제 부교감 신경이 "어떤 극히 높은 수준에 도달했다"는 것을 직접적으로 증명할 수 없습니다. HRV 공명 및 자율신경 상태를 제대로 평가하기 위해서는 연속적인 심박 간격과 같은 더 세밀한 데이터가 필요합니다. 더 정확하게 말하자면, 5.45 회/분의 평균 호흡 빈도는 현대 HRV 공명 호흡에서 흔히 나타나는 5-6 회/분 구간에 정확히 해당하며, 75 분 동안 지속된 부드러운 호흡과 상대적으로 안정된 심박수는 제가 느낀 깊은 이완 상태와 높은 일치도를 보입니다.

일반적인 눈 감고 한 발로 서 있는 능력과의 비교

이번 훈련을 일반적인 눈 감고 한 발로 서 있는 능력의 기준으로 놓으면, 75 분 32 초가 나타내는 시간 척도가 더욱 직관적일 것이다. 일반인의 눈 감고 한 발로 서 있는 능력은 보통 초를 단위로 측정되며, 이번 연속 눈 감고 왼발 독립의 실제 시간은 4532 초이다. 원문에서 인용된 일반적인 균형 테스트 자료에 따르면, 다양한 연령대의 사람들 사이에서 눈 감고 한 발로 서 있는 능력에는 뚜렷한 차이가 있으며, 나이가 들수록 전반적으로 감소한다. 20-39 세의 젊은 성인 기준 수준과 비교하더라도, 4532 초는 같은 시간 척도가 아니며, 당시 57 세였던 나의 연령대의 일반인들과 비교했을 때 그 차이는 더욱 두드러진다. 원문은 따라서 이번 기록을 동년배 일반인들보다 훨씬 뛰어나며, 젊은 성인들이 보통 초 단위로 계산하는 눈 감고 한 발로 서 있는 기준 수준을 명백히 초과한다고 요약하고 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.

더 중요한 것은, 이러한 차이를 단순히 "일반인보다 몇 분 더 서 있었는가"로 이해할 수 없다는 점입니다. 일반적인 눈 감고 한 발로 서기 테스트는 시각적 참고를 잃은 후, 몸의 흔들림, 지지 발의 이동 또는 다른 발이 바닥에 닿음으로써 빠르게 종료됩니다. 그러나 제가 이번에 기록한 시간은 06:25:09 부터 07:40:41 까지, 연속 4532 초 동안 항상 눈을 감고, 항상 왼발만 독립적으로 지탱했으며, 중간에 다리를 바꾸거나 두 발이 바닥에 닿은 후 다시 시간을 측정하지 않았습니다. 동시에 전신을 이완 상태로 유지하며, 스스로 지속적으로 느끼는 주요 하중은 왼발 아치에 집중되었고, 두 팔은 공을 안고 있는 상태로 한 시간 이상 피로를 느끼지 않았습니다. 전체적으로 412 회의 호흡을 완료했으며, 4532 초를 412 회로 나누어 정확히 계산하면, 평균적으로 한 번의 완전한 호흡은 정확히 11.000 초입니다. 따라서 이번 기록이 보여주는 것은 단순히 눈 감고 한 발로 서 있는 지속 시간뿐만 아니라, 장시간 연속 상태에서의 구조적 안정성, 신체 이완, 공을 안고 있는 상태, 부드러운 호흡 및 자율 종료 등 일련의 동시에 존재하는 체험적 실증 특성도 포함됩니다.

[图 2/3]

당일 새벽 스마트워치가 기온, 날짜 및 시간, 장소를 기록함

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

전체 과정에서 제가 진정으로 느낀 것은 이를 악물고 버티는 “극한 도전”이 아닙니다. 시간이 지나면서 저는 계속해서 “1 분만 더 버텨야 해”라고 스스로에게 말하지 않았고, 모든 주의를 시간 측정에 집중하지도 않았습니다. 몸이 상대적으로 안정된 상태에 들어가면, 호흡은 자연스럽게 한 번 또 한 번 이루어지고, 중심이 미세하게 변화할 때 몸은 스스로 조절합니다. 지탱하는 다리는 몸의 무게를 지탱하지만, 몸을 뻣뻣하게 지탱하지는 않습니다; 두 팔은 공을 안고 있는 구조를 유지하지만, 몸을 강제로 고정하기 위해 지속적으로 긴장하지도 않습니다. 이것은 “한계까지 버티는 것”이 아니라, 언제든지 끝낼 수 있지만 여전히 자연스럽게 지속될 수 있는 상태입니다.

눈을 감은 후: 시각 의존에서 체감 및 전정 시스템의 재배치

눈을 감고 한 발로 서는 진정한 어려움은 단순히 “눈이 하나 없어진 것”이 아니라, 자세 균형을 유지하는 데 필요한 다양한 감각 정보가 재배분되어야 한다는 점이다.
정상적으로 서 있을 때, 뇌는 시각, 전정 시스템, 그리고 발바닥, 근육, 힘줄, 관절에서 오는 고유 감각 정보를 종합하여 몸이 지면과 공간에 대해 어떤 위치에 있는지를 지속적으로 판단한다; 그러나 눈을 감으면 시각 입력이 갑자기 사라지고, 균형 조절은 전정과 고유 감각에 더 많이 의존해야 한다. 현대 자세 조절 연구에서는 이러한 환경 조건에 따라 다양한 감각 출처의 가중치를 변경하는 과정을 감각 재가중(sensory re-weighting)이라고 부른다.

이것은 눈을 감고 한 발로 서는 것과 일반적으로 눈을 뜨고 서는 것 사이에 본질적인 차이를 만들어냅니다. 저에게 있어, 장기간의 마보장, 삼체식, 태극권, 형의권 및 포공 구조 훈련은 점차적으로 제 몸의 중심, 발바닥 압력, 엉덩이 위치 및 전체 긴장 변화에 대한 감각 방식을 변화시켰습니다. 눈을 감고 단티 외발서기 단계에 이르렀을 때, 시각은 더 이상 주요 참조 역할을 하지 않으며, 몸은 왼발 발바닥, 특히 아치의 힘 변화, 엉덩이와 몸통의 미세한 이동 및 전신의 깊은 감각 피드백에 따라 지속적으로 조정할 수 있습니다. 여기서는 장기간의 훈련이 몸이 비시각적 감각 정보를 활용하는 능력을 상당히 향상시키고, 매우 안정적인 폐쇄 루프 자세 제어 상태를 형성할 수 있다고 이해하는 것이 더 적합합니다. 이는 현대 신경과학의 감각 재부여 개념과 강한 상관관계를 가지지만, 제가 여기서 기록하는 것은 자신의 장기 훈련 현상이지, 실험실 신경 검사를 통해 특정 단일 신경 메커니즘을 증명하는 것이 아닙니다.

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

저에게 57 세라는 나이는 이 기록의 필수적인 부분입니다. 왜냐하면 이것은 젊은 시절에 남긴 운동 성적이 아니라, 제가 수년간 지속적으로 훈련한 결과로 57 세에 실제로 일어난 신체적 실천이기 때문입니다. 저는 나이, 훈련 시간, 환경, 호흡, 심박수, 영상 및 현장 사진을 모두 함께 보는 것을 더 선호하며, 단지 “75 분”이라는 하나의 요소만을 강조하고 싶지 않습니다. 이러한 정보들이 결합되어야만 완전한 개인 훈련 노드가 형성됩니다: 57 세, 시드니 해변, 11℃, 눈 감기, 왼발 단일 지지, 공을 안고 있는 구조, 75 분 32 초, 412 회 호흡, 평균 호흡 시간 약 11 초, 최고 심박수 123 회/분, 그리고 제가 자발적으로 훈련을 종료했습니다.

더 중요한 것은, 이 날이 갑자기 나타난 고립된 성과가 아니라는 점입니다. 75 분에 도달하기 전까지, 저는 연속적인 금계독립과 눈 감고 한 발 독립 훈련 기록을 남겼습니다. 초기의 23 분에서 구조적인 금계독립 40 분, 그리고 32 분, 40 분, 45 분, 56 분, 66 분을 거쳐 마지막으로 75 분에 이르기까지, 이 훈련 궤적 자체가 단순한 숫자보다 더 가치가 있습니다. 이러한 초기 자료는 주로 호주 장풍 포럼에 보관되어 있으며, 기초부터 고급까지의 연속 훈련 기록을 형성하고 있습니다.

이 시기에 남겨진 글들은 저에게 매우 현실적인 인식 발전 과정을 보존하고 있습니다. 초기에는 "금계독립", "구조적 금계독립", "눈 감은 금계독립" 등의 이름을 사용했는데, 이는 당시 진행 중인 훈련과 가장 직접적으로 연결되기 때문입니다. 실천이 계속 깊어짐에 따라, 몸의 전체 구조, 중심, 호흡 및 내부 조절에 대한 체험이 계속 변화하면서 점차 "단티 외발서기"이라는 이름을 사용하게 되었습니다. 따라서 저는 과거 글에서의 "금계독립"을 모두 오늘의 "단티 외발서기"으로 바꿀 생각은 없습니다. 그 이름들은 당시 인식 상태의 일부이기 때문입니다. "금계독립"에서 "눈 감은 금계독립", 그리고 제가 나중에 부른 "눈 감은 단티 외발서기"에 이르기까지, 이는 훈련 시간의 증가를 기록할 뿐만 아니라 동일한 신체 실천에 대한 인식이 계속 깊어지는 진정한 과정을 보존하고 있습니다.

저는 이번 훈련에서 남겨진 비디오, 사진, 데이터의 삼중 기록을 특히 중요하게 생각합니다. 그날은 고화질의 정면 영상뿐만 아니라 스마트워치와 시간, 환경, 방향 등의 현장 정보도 촬영되었습니다. 이렇게 하면 수년 후에 이 훈련을 다시 돌아볼 때, 단순히 “나는 한쪽 발로 눈을 감고 75 분을 서 있었다”는 말만 남는 것이 아니라, 당시의 사람, 동작, 시간, 장소, 영상 및 데이터를 여전히 찾을 수 있습니다.

English: The Chinese version shall prevail.
Français: La version chinoise prévaut.
Español: La versión en chino prevalece.
В качестве основы использовать китайский текст
중국어 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 3/3]

눈 감고 왼발로 금계독립 종료 시간

이번 눈 감은 단티 외발서기 75 분 32 초 전 과정에 대한 연속적인 고화질 비디오 기록이 남아 있으며, 본문에서는 대표적인 현장 실증 사진 3 장을 선택하였습니다. 전체 75 분 고화질 비디오는 공식 웹사이트, YouTube 및 TROVE 에 게시될 예정이며, 문자 기록, 현장 사진, 전체 비디오와 장기 디지털 아카이브가 상호 대응하여 2025 년 9 월 12 일, 제가 57 세였던 시점에 발생한 실제 무술 실천 역사를 함께 보존할 것입니다.

75 분 후, 나는 이번 기록을 훈련의 끝으로 여기지 않았다. 이후의 눈 감은 단티 외발서기은 시드니 남부 해변의 강풍 환경을 포함한 다양한 환경 조건에서 계속

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

진행되었다. 이 단계에 이르러 내가 주목하는 것은 더 이상 "더 오래 서 있을 수 있는가"가 아니라, 이미 형성된 신체의 전체 균형 상태가 바람, 저온 및 다양한 외부 방해 요소 속에서도 자연스럽게 유지될 수 있는가이다. 훈련의 방향은 단순한 시간 연장에서 점차 다양한 환경, 다양한 신체 상태 및 다양한 구조 조건에서의 전체 안정성에 대한 지속적인 관찰로 전환되었다.

이것은 제가 오랫동안 무술 실천을 기록하면서 점점 더 명확해진 원칙입니다: 무술은 전설만으로는 안 되고, 수년 후에 남겨진 기억만으로도 안 됩니다. 오늘 일어날 수 있는 일은 오늘 기록해야 하며, 시간, 장소, 사진, 비디오 및 데이터를 남길 수 있는 것은 가능한 한 완전하게 남겨야 합니다. 저는 이 75 분을 모든 사람이 모방해야 할 훈련 기준으로 만들 필요는 없습니다. 그것은 우선 저 자신만의 장기적인 신체 실천 기록입니다. 그것이 증명하는 것은 다른 사람이 무엇을 할 수 있는지가 아니라, 제가 57 세라는 해의 그 특정한 아침에, 오랜 시스템 훈련을 거친 후에, 제 몸이 실제로 도달했던 상태입니다.

그래서 오늘 "눈 감은 단티 외발서기 75 분"을 다시 살펴보면서, 내가 가장 중요하게 생각하는 것은 단순히 "75 분"이라는 세 글자가 아니라, 그 뒤에 있는 되짚어볼 수 있는 훈련 궤적이다. 초기의 구조적 금계독립에서 점점 더 긴 시간의 눈 감고 독립으로, 능동적으로 동작을 유지하는 것에서 몸이 점차 전체적인 자기 조절을 형성하는 과정으로; 23 분, 40 분, 56 분, 66 분에서 75 분 32 초, 그리고 75 분 이후 강풍 환경에서의 지속적인 실천까지, 이러한 과정은 하나하나 실제로 발생했고, 또한 하나하나 동시기에 기록되었다. 75 분 32 초는 그 중 하나의 특별히 명확한 좌표이지만, 그 앞에는 경로가 있고, 뒤에도 여전히 연속성이 있다.

이것은 극한에 대한 대결이 아니라, 몸이 오랜 훈련을 통해 형성한 자연스러운 안정이다. 형신합일, 기기유통, 호흡심장, 의념안정, 구조완전, 이것이 내가 이해하는 "눈 감은 단티 외발서기"이다.

직접 체험한 증거, 현재에 쓰여진, 미래를 위해 남겨진.

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

부록: 직접 경험한 실증과 실제 역사에 대한 연속 기록

본 부록에 나열된 문헌은 사후 회상이나 타인의 자료를 바탕으로 재구성한 것이 아니라, 제가 오랜 무술 실습 과정에서 직접 훈련한 경험, 신체 변화 및 단계적 돌파에 대한 연속 기록입니다. 초기 금계독립에서 시작하여, 눈을 감고 한 발로 서기, 그리고 눈을 감고 단티 외발서기 75 분에 이르기까지, 각 단계는 실제 시간과 장소에서 발생하였으며, 동시기 문서, 사진, 비디오 및 훈련 데이터를 통해 기록되었습니다. 이들은 서로 연결되어 23 분, 40 분, 56 분, 66 분에서 75 분 32 초에 이르기까지의 긴 실증 궤적을 형성하며, 강풍 환경에서의 단티 외발서기 및 관련 전체 구조 훈련으로 계속 확장됩니다. 여기에는 단순한 훈련 결과뿐만 아니라, 현재 발생하고 현재 기록되며, 원래 링크를 통해 회상할 수 있는 진정한 역사도 보존되어 있습니다. 실증을 직접 경험하고 현재에 기록하며 미래에 남깁니다; 모든 것은 역사적 증거 사슬을 가지고 있습니다.

[1] 《[무술]금계독립단회 23 분》
소개 : 초기 금계독립 단회 23 분 훈련 기록.
전체 링크 : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=696677

[2] 《[무술] 구조적 금계독립 40 분》
소개: 표에 기록된 바와 같이, 이번 왼발 단일 지지 시간이 40 분을 초과하였으며, 전 과정에서 긴장을 풀고, 이를 악물지 않고, 억지로 버티지 않으며, 의식적으로 재촉하지 않고 훈련이 끝날 때까지 진행되었습니다.
완전 링크 (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810082528/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v01a/cn_epochal01_40.html

[3] 《[극한 무술] 눈 감고 금계 독립 32 분》
소개: 눈 감고 금계 독립 32 분 단계적 훈련 기록.
전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697196

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

[4] 《[극한 무술] 눈 감고 한 발로 독립 40 분——왼발 도전》

소개: 눈 감고 왼발로 독립 40 분 단계적 훈련 기록.

전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697201

[5] 《[극한 무술] 눈 감고 금계 독립 35 분 영상》

소개 : 눈 감고 금계 독립 35 분 영상 기록.

전체 링크 : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697253

[6] 《[극한 무술] 어떻게 금계독립을 수련하는가》

소개: 금계독립 훈련 방법에 대한 동기 기록.

전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697254

[7] 《[극한 무술] 일상 눈 감고 금계 독립》

소개 : 눈 감고 금계 독립이 일상 연습 단계에 들어간 기록.

전체 링크 : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697318

[8] 《[극한 무술] 눈 감고 왼발 금계 독립 비디오》

소개: 눈 감고 왼발 금계 독립의 비디오 실증 기록.

전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697327

[9] 《[극한 무술] 절대 제어: 눈 감고 금계 독립》

소개: 눈 감고 금계 독립 단계에 대한 신체 조절 훈련 기록.

전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697344

[10] 《[극한 무술] 눈 감고 왼발로 금계독립 56 분 초과》

소개: 왼발로 눈 감고 금계독립 56 분을 초과한 단계적 훈련 기록.

전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697348

[11] 《[극한 무술] 금계 독립과 장공》

소개 : 금계 독립과 서서 훈련 간의 관계를 기록한 동시 기고문.

전체 링크 : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697349

[12] 《[극한 무술] 강풍 속에서 금계독립 45 분》

소개 : 강풍 환경에서 금계독립 45 분 훈련 기록.

전체 링크 : https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697352

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

[13] 《[극한 무술] 눈 감고 왼발 금계 독립 66 분》
소개: 눈 감고 왼발 금계 독립 66 분에 도달한 단계적 기록은 75 분 이전의 중요한 시간 노드입니다.
전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697377

[14] 《[극한 무술] 눈 감고 왼발 금계 독립 75 분 초과, 정면 영상》
소개: 표는 이 문서가 75 분 이상 눈 감고 왼발 금계 독립의 정면 영상 문헌임을 기록하고 있다; 《시대 도약》 제 4 호 웹페이지에 AWA 가 저장되어 있다. 본문은 이번 훈련이 06:25:09 부터 07:40:41 까지 자발적으로 종료되었으며, 연속 75 분 32 초 동안 다리를 바꾸지 않고 두 발이 지면에 닿지 않았음을 추가로 확인한다.
전체 링크 (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071807/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v04/cn_epochal04_75.html

[15] 《[극한 무술] 단티 외발서기 75 분》
소개: 표 원문: “전 과정 고화질 비디오 기록: 눈을 감고 단티 외발서기(한쪽 다리로 서기), 비극한 상황에서 완료하고 자발적으로 75 분(1 시간 초과)으로 종료.”
전체 링크 (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071801/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v05/cn_epochal05_2005_75.html

[16] 《[극한 무술] 눈 감고 역풍 독립》
소개: 눈을 감고 한 발로 역풍 환경에 들어간 후의 훈련 기록.
전체 링크: https://www.australianwinner.com/AuWinner/viewtopic.php?t=697488

[17] 《[극한 무술] 눈 감은 단티 외발서기 강풍 저항》
소개: 표에는 이번 훈련이 시드니 남부 해변의 정해진 장소에서 오랜 시간 새벽에 이루어졌으며, 특히 근해 환경과 실제 해풍 조건이 기록되어 있다. 이는 75 분 이후 외부 방해 조건 하에서 전체 안정 상태의 지속적인 실증에 해당한다. 본문에서도 75 분 이후 훈련 방향이 단순히 시간을 연장하는 것에서 다양한 환경, 다양한 신체 상태 및 다양한 구조 조건 하에서 전체 안정성의 지속적인 관찰로 전환된다고 명확히

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

언급하고 있다.

전체 링크 (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071738/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v08/epochal08article_20.html

75 분 형성 메커니즘과 직접 관련된 구조 훈련 문헌

[18] 《마보장·뿌리와 축——서 있는 자세에서 신체 구조의 시스템적 실증과 기록》
소개: 표의 소개는 "나는 2 년 넘게 단 하나의 동작——마보장을 지속적으로 연구했다."라고 명확히 설명하고 있다. 본문은 75 분이 단독 훈련으로 금계독립을 얻은 것이 아니라, 마보장, 삼체식, 태극권, 형의권, 태극 쌍검 및 눈 감은 단티 외발서기 등 여러 가지 장기 훈련이 서로 얽힌 단계적 결과임을 분명히 하고 있다.
완전 링크(NLA): https://nla.gov.au/nla.obj-4231977350

[19] 《[극한 무술] 팽진의 궁극적 수련에 대한 논의》
소개: 원문 표기: "나는 팽진을 수련하는데, 그 경로는 일반인과 전혀 다르다. 대부분의 사람들이 여전히 근육의 통증과 마비 속에서 고군분투할 때, 나의 출발점은 이미 '형은 피곤하지 않으나 의는 가득 차 있다'이다. 공을 안고 서 있는 삼사십 분 동안, 심지어 공을 안고 눈을 감고 금계독립을 하는 75 분의 극한 속에서도, 나의 두 팔은 결코 통증과 피로를 느끼지 않았다." 본문에서도 75 분 공을 안고 있는 구조를 회고하는 내용을 명확히 인용하고 있다.
전체 링크 (AWA):
https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810061822/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v12/epochal12_article_08.html

[20] 《[극한 무술] 근막의 재형성과 강화》
소개: 표에 기록된 바와 같이, 오랜 기간 마보장, 삼체식, 태극권, 형의권, 태극 쌍검, 눈 감은 단티 외발서기, 앉아서 고관절 열기 및 장기간 해변에서 아침 운동을 지속한 후, 신체는 국소에서 전체로의 장력 네트워크, 안정성, 협응력 및 힘 전달 능력의 변화를 경험하게 된다.
완전 링크 (AWA):

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

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

[21] 《[극한 무술] 동적 불파》

소개: 표의 원문은 “동적 불파”를 다음과 같이 설명합니다: 동작이 영원히 흔들리지 않거나, 흔들리지 않거나, 떨리지 않는 것이 아니라, 몸 내부에서 펼쳐진 “원”이 다양한 변화 속에서 “무너지지 않고, 새지 않고, 흩어지지 않는” 일정한 구조를 유지하며, 훈련 환경을 걷기, 달리기, 중량 지기, 차가운 바람, 요동침, 심지어 극한 조건까지 확장합니다.

전체 링크 (AWA):

https://webarchive.nla.gov.au/awa/20260810071301/https://times.net.au/cn_epochal/er_pages/er_v09/epochal09articlearticle_02.html

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