

# Xin Yi Hun Chan si gong

Décision, volonté / conscience / complexité de cercles en toutes directions / spirales / pratique

## Partie 1 : diviser les parties du corps

### (1) Épaules, bras et mains

1. Épaules (Jian Jin) – les deux, une seule, les deux alternativement
2. Coudes (Qu Ji) – idem
3. Poignets (Lao Gong) – idem
4. Les trois articulations du haut – deux bras puis un seul
5. Un seul bras, ∞
6. Les deux épaules (bassin, bras et points partent à l'arrière puis reviennent sur l'avant he - kai)

### (2) Le tronc

1. Tourner la tête et le nuque
2. Tourner la tête à gauche et à droite
3. Tourner les reins horizontalement (le bassin reste de face, bras et points sont menés gauche-droite par les reins)
4. Grande rotation du tronc
5. Tourner les hanches horizontalement
6. Tourner les hanches alternativement, verticalement
7. Secouer le Dan Tian

### (3) Les jambes

1. Rotation des chevilles – pied dedans, pied dehors (cf débl. art. profond)
2. Rotation des genoux (un genou qui s'ouvre et qui swingue)
3. Les deux genoux
4. Rotation des hanches, kai – he
5. Rotation des hanches he – kai



Partie 2 : Les deux bras en spirales internes (shou) et externes (ni),  
expansion et concentration

1. Les bras, en spirales internes puis externes tracent des cercles De face
2. De face pied à 45°
3. De côté, pied avant à 45°
4. Pointer, polir, spirales externes (cercles horizontaux)

Partie 3 : Les deux bras spiralent, pointent, s'étendent en toutes directions

1. Vers le haut
2. Vers le bas
3. Vers l'avant
4. Vers l'arrière
5. Horizontalement sur les côtés shou puis ni
6. En haut et en bas
7. A gauche et à droite, dragon
8. Points gauche et droit, devant

Partie 4 : Trois cercles de base avec spirales

1. Vertical devant soi
2. Sagittal (dans un sens puis dans l'autre)
3. Horizontal (dans un sens puis dans l'autre)