**CHANSI GONG**

1. JIANG QI XI ZANG : purification
2. WAN CHAN SI : tourner un poignet
3. SHUANG WAN CHAN SI : tourner les deux poignets
4. ZHOU WAN CHAN SI : tourner un coude
5. SHUANG ZHOU CHAN SI : tourner les deux coudes
6. JIAN CHAN SI : tourner une épaule
7. SHUANG JIAN CHAN SI : tourner les deux épaules
8. BI CHAN SI : faire faire un cercle devant soi dans les deux sens un bras puis l’autre ( saisie du pan et brosser le genou )
9. SHUANG BI CHAN SI : cercle hunyuan en vertical a droite puis a gauche
10. DAN BI LUO XUAN CHAN SI : travail BAGUA ZHANG a droite puis a gauche ( bras en huit ) et inverse après
11. SHUANG BI LUO XUAN CHAN SI : comme en 10 mais les deux bras en même temps
12. MO PAN CHUAN ZHUANG : cercle hunyuan en horizontal dans les deux sens en continu
13. MO PAN QIE ZHANG : cercle hunyuan horizontal appliqué des deux cotés
14. DU LI CHUAN ZHANG : coq d’or sur une pate des deux cotés avec ouverture pied en coup de pied extérieur
15. LUO XUAN QIAN SHEN : pied droit devant cercle devant soi revenir sous les épaules pousser devant les paumes vers le haut avec transfert de poids relâcher ensuite et revenir pied arrière
16. LUO XUAN HOU SHEN : pied gauche devant balancier puis allez devant ramener vers les épaules par le haut passer dessous et pousser derrière
17. LUO XUAN PING SHEN : pieds joints cercle vers l’extérieur revenir vers les épaules et lorsqu’on étant les bras en croix paumes vers le haut on monte sur la pointe des pieds + inverse les bras vers les épaules puis étendre paume vers le bas et sur la pointe des pieds
18. LUO XUAN SHANG SHEN : fermer la terre et ouvrir le ciel continuer vers le terre et étirer les bras vers le ciel en montant sur la pointe des pieds en continue
19. LUO XUAN XIA SHEN : inverse du précédant ouvrir la terre et fermer le ciel et étirer vers le terre en continue
20. DAN XUAN YAO : tourner le dos en vertical
21. DAÏ MAÏ ZHUAN YAO : tourner le dos en horizontal
22. XUAN TUN : tourner la taille et le bassin
23. ZHUANG TOU XUAN XIANG : cervicales droite/ gauche et en cercles
24. ZHUO BI GONG : faire rameur dans les deux sens puis pousser en relâchement vers l’avant
25. DA LI GONG : faire cercles devant soi dans les deux sens et finir poings fermés pour ramener l’énergie vers le centre
26. ZHUA ZHUI GONG : cercle extérieur ouvrir terre fermer ciel poings fermés tirer l’énergie vers soi puis étendre vers le terre depuis le cœur
27. TI ZHUANG GONG : aller chercher l’énergie de la terre la remonter vers les reins puis étirer vers l’avant et vers le bas , les mains ouvertes
28. ZHUAN FU SHOU GONG : ramener au centre et tourner dans les deux sens jusqu’à la terre