
Jun Sah Gong

El Origen y las Características del *Jun Sah Gong*

Jun Sah Gong (Hilado de Seda)



El Origen y las Características del Jun Sah Gong

Jun Sah Gong es un conjunto de movimientos en espiral que se encuentran en los estilos tradicionales de artes marciales internas como *Tae Kuk Kwon* (24 posturas del *Tai Chi Chuan*) y *Bagua*. También es común en muchos sistemas de *Ki Gong*. Cada ejercicio de *Jun Sah Gong* se puede hacer individualmente.

El nombre "Hilado de Seda" proviene del movimiento giratorio, retorcido y en espiral de la seda cuando se extrae del capullo de un gusano. Los movimientos son metafóricamente, "devanando la seda del capullo de un gusano de seda".

Para sacar la seda con éxito, debe extraerse suave y consistentemente sin pausas, sin sacudirse y sin cambiar de dirección bruscamente. Si los movimientos son demasiado rápidos, el hilo de la seda se dañará o se romperá; Si son demasiado lentos, se adhiere a sí mismo y se enreda. Los movimientos de hilado de seda son patrones continuos y en espiral a una velocidad constante con el ligero toque de seda de dibujo. La espiral de la cintura crea espiral de los hombros, codos y muñecas, y las caderas, las rodillas y los tobillos.

Además de mejorar el rango de movimiento y el movimiento de *Ki* a través de las articulaciones, *Jun Sah Gong* se puede utilizar para desarrollar habilidades marciales para redirigir, disipar o neutralizar las energías entrantes y escapar de las llaves y trampas de las articulaciones.

Jun Sah Gong

EJERCICIO DE CIRCULACIÓN DE PLATOS

Comience en *Kee Ma Ja Seh*.

Mantenga la palma de su mano en movimiento hacia arriba en todo momento como si tuviera un plato que no querrás derramar ni caer. Enfoque sus ojos en su mano en movimiento.



Coloque la mano derecha sobre la parte de la espalda y extienda hacia el lado izquierdo con la mano izquierda. Cambia tu peso a tu pie izquierdo.

A medida que inhala: Cambie su peso a su pie derecho; Cierre en un círculo con su mano izquierda de izquierda a derecha frente a su cuerpo.



Cambie su peso a su pie izquierdo; Enrolle la mano izquierda debajo del brazo izquierdo y extiéndala hacia el lado izquierdo.



Resista la tentación de rotar su brazo en este punto: debe retorcerse.

Mientras exhala: Cambie su peso a su pie derecho; Enrolle en un círculo su mano izquierda de izquierda a derecha frente a su cuerpo.



Enrolle en un círculo su mano izquierda de derecha a izquierda sobre su cabeza, volviendo a la posición inicial.



Realícelo 8 veces.



Coloque la mano izquierda sobre la parte de la espalda y extiéndase hacia el lado derecho con la mano derecha. Cambie su peso a su pie derecho.

Mientras inhala: Cambie su peso a su pie izquierdo; haga un círculo con la mano derecha de derecha a izquierda frente a su cuerpo.



Cambie su peso a su pie derecho; enrolle su mano derecha debajo de su brazo derecho y extiéndala hacia el lado derecho.



Resiste la tentación de rotar el brazo en este punto: debe estar torcido.

Mientras exhala: Cambie su peso a su pie izquierdo; haga un círculo con la mano derecha de derecha a izquierda frente a su cuerpo.



Haga un círculo con la mano derecha de izquierda a derecha sobre su cabeza y vuelva a la posición inicial.



Realícelo 8 veces.

Tradicionalmente, el Ejercicio de Circulación del Plato se realiza diariamente, una vez por cada lado por cada año de su vida.

HILADO DE SEDA

Comience en *Kee Ma Ja Seh*.



Coloque su mano derecha en la parte baja de su espalda y alcance el lado izquierdo con su mano izquierda. Cambie su peso a su pie izquierdo.



Mientras inhala: Cambie su peso a su pie derecho; enrolle su mano izquierda hacia arriba y hacia su hombro izquierdo.



Al exhalar: Gire la palma de la mano hacia arriba, doblando los dedos izquierdos para señalar hacia la izquierda. Cambie su peso a su pie izquierdo; extienda su mano izquierda hacia el lado izquierdo, volviendo a donde empezó.

Realícelo 8 veces.



Coloque su mano izquierda en la parte baja de su espalda y alcance el lado derecho con su mano derecha. Cambie su peso a su pie derecho.



Mientras inhala: Cambie su peso a su pie izquierdo; enrolle su mano derecha hacia arriba y hacia su hombro derecho.



Mientras exhala: Gire la palma de la mano hacia arriba, doblando los dedos derechos para señalar hacia la derecha. Cambie su peso a su pie derecho; extienda su mano derecha hacia el lado derecho, volviendo a la posición inicial.

Realícelo 8 veces.

ENROLLAR SEDA A DOS MANOS

Comience en *Kee Ma Ja Seh*.

Cambie su peso a su pie izquierdo. Alcance el lado izquierdo con la mano izquierda y extienda el lado derecho con la mano derecha.

Mientras inhala: Cambie su peso a su pie derecho; enrolle su mano izquierda hacia arriba y hacia su hombro izquierdo. Mire su mano mientras viene hacia usted.



Mientras exhala: Gire la palma de la mano izquierda hacia arriba, doblando los dedos para señalar hacia la izquierda.

Cambie su peso a su pie izquierdo. Extienda su mano izquierda hacia el lado izquierdo y regresa a la posición inicial; enrolle su mano derecha hacia arriba y hacia su hombro derecho. Mire su mano mientras viene hacia usted.



Mientras inhala: Cambie su peso a su pie derecho. Doble su mano izquierda hacia arriba y hacia su hombro izquierdo; extienda su mano derecha hacia el lado derecho, devolviéndola a la posición inicial.



Realícelo 8 veces.

LA GOLONDRINA CIRCULA EL NIDO

Comience en *Kee Ma Ja Seh*. Mantenga la palma de su mano en movimiento hacia arriba en todo momento. Respire de forma natural; no se requiere una respiración específica para este ejercicio.



Tire de su mano izquierda hacia su *Dan Jun bajo* con un puño suelto. Coloque la palma de su mano derecha sobre su mano izquierda.



Cambie su peso a su pie izquierdo; extienda tu mano derecha hacia el lado izquierdo.



Cambie su peso a su pie derecho; haga un círculo con la mano derecha de izquierda a derecha frente a su cuerpo.

Cambie su peso a su pie izquierdo; Haga un círculo con su

mano derecha de derecha a izquierda sobre su cabeza y de vuelta al lado izquierdo.

Cambie su peso a su pie derecho; haga un círculo con la mano derecha de izquierda a derecha frente a su cuerpo.

Cambie su peso por igual a ambos pies; enrolle su mano derecha debajo de su brazo derecho y regrese a la posición inicial.





Tire de su mano derecha hacia su *Dan Jun* bajo en un puño suelto.

Cambio de lado:

Quédese en *Kee Ma Ja Seh*. Mantenga la palma de su mano en movimiento hacia arriba en todo momento.

Tire de su mano derecha hacia su *Dan Jun* gajo con un puño suelto. Abra la palma de su mano izquierda hacia arriba frente a su mano derecha.



Cambie su peso a su pie derecho; extienda su mano izquierda hacia el lado derecho.

Cambie su peso a su pie izquierdo; haga un círculo con la mano izquierda de derecha a izquierda frente a su cuerpo.

Cambie su peso a su pie derecho; Haga un círculo con la mano izquierda de izquierda a derecha sobre su cabeza y vuelva al lado derecho.



Cambie su peso a su pie izquierdo; haga un círculo con la mano izquierda de derecha a izquierda frente a su cuerpo.

Cambie su peso a su pie derecho; enrolle su mano izquierda debajo de su brazo izquierdo y regrese a la posición inicial.



Tire de su mano izquierda hacia su *Dan Jun* bajo con un puño suelto. Abra la palma de su mano derecha frente a su mano izquierda.

Realícelo 8 veces de cada lado.

El ejercicio de Circulación del Plato y La Golondrina Circula en el Nido también se pueden realizar con las dos manos, así como simultáneamente de varias maneras diferentes. Estos ejercicios deben practicarse con la guía de un instructor.

QUITAR EL CASCO

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Coloque la mano izquierda hacia abajo frente a su *Dan Jun* bajo y coloque la palma de la mano derecha hacia arriba sobre su mano izquierda.



Mientras inhala: Gire a su *Dan Jun* bajo a la izquierda; Llegue a su mano derecha hacia el lado izquierdo.



Gire su *Dan Jun* bajo hacia la derecha; Traiga su mano derecha sobre su cabeza.



Mientras exhala: Gire su *Dan Jun* bajo al frente; Lleve su mano derecha hacia adelante y hacia atrás a su cadera derecha. Simultáneamente levante la mano izquierda al nivel de los ojos, la palma hacia usted. Gire a su *Dan Jun* bajo hacia la izquierda.

Mientras inhala: Gire su *Dan Jun* a la derecha; Llegue a su mano izquierda por el lado derecho.



Gire a su *Dan Jun* bajo hacia la izquierda; Traiga su mano izquierda sobre su cabeza.

Mientras exhala: Gire su *Dan Jun* bajo al frente; Traiga su mano izquierda hacia adelante y hacia abajo a su cadera izquierda. Simultáneamente levante la mano derecha al nivel de los ojos, palma hacia usted. Gire su *Dan Jun* bajo a la derecha.



Realícelo 8 veces.

ENCERAR

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Coloque la mano derecha sobre la parte de la espalda y coloque la mano izquierda delante de la cadera izquierda.

Mientras inhala: Rodee su mano izquierda a su *Dan Jun* bajo; Levante la mano izquierda a *Chon Tol* (CV22) en su muesca esternal.



Mientras exhala: Gire la palma de la mano izquierda hacia el hombro izquierdo, luego bájelo a la cadera izquierda.

Realícelo 8 veces.



Coloque la mano izquierda sobre la parte de la espalda y coloque la mano derecha delante de la cadera izquierda.



Mientras inhala: Rodee su mano derecha por su *Dan Jun* bajo, levantando su mano derecha a *Chon Tol* (CV22).



Mientras exhala: Gire la palma de la mano derecha hacia el hombro derecho, luego bájelo a la cadera derecha.

Realícelo 8 veces.

ENCERAR CON DOS MANOS

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Coloque las manos de palma en su *Dan Jun* bajo.

Mientras inhala: Levante la mano izquierda a *Chon Tol* (CV22).

Mientras exhala: Gire la palma de la mano izquierda del hombro izquierdo, bajándola a la cadera izquierda. Simultáneamente rodee su mano derecha por su *Dan Jun* bajo, elevándolo a *Chon Tol* (CV22).



Mientras inhala:
Rodee la mano izquierda hasta su *Dan Jun* bajo, elevándola a *Chon Tol* (CV22). Simultáneamente, gire la palma de la mano derecha hacia el hombro derecho, bajándola a la cadera derecha.

Realícelo 8 veces.

SACAR CERA

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Coloque la mano izquierda sobre la parte de la espalda y coloque la mano derecha frente a *Chon Tol* (CV22).

Mientras exhala: baje la mano derecha a su *Dan Jun* bajo; Gire la palma de la mano derecha hacia la cadera derecha.



Mientras inhala: Levante la mano derecha hacia el hombro derecho, rodeándolo en *Chon Tol* (CV22).

Realícelo 8 veces.

Cambie las manos y realícelo 8 veces del otro lado.

SACAR CERA CON DOS MANOS

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Coloque ambas manos frente a *Chon Tol* (CV22) en su muesca esternal.

Mientras exhala: Baje la mano derecha a su *Dan Jun* bajo, girando la palma hacia la cadera derecha.

Mientras inhala: Levante la mano derecha hacia el hombro derecho, rodeándolo en *Chon Tol* (CV22). Simultáneamente, baje la mano izquierda a su *Dan Jun* bajo, girando la palma hacia la cadera izquierda.

Mientras exhala: Baje la mano derecha a su *Dan Jun* bajo, girando la palma hacia la cadera derecha. Simultáneamente levante la mano izquierda hasta el hombro izquierdo, rodeándola en *Chon Tol* (CV22).



Realícelo 8 veces.