

15. PHÉP LUYỆN TẬP NGŨ QUYỀN

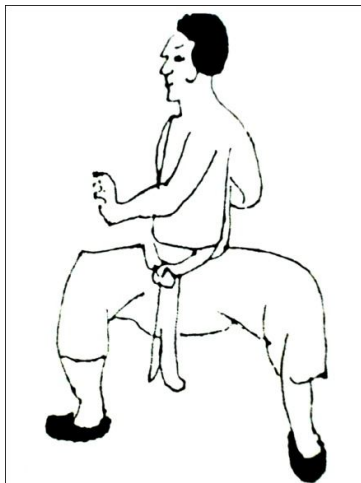
Ngũ quyền là năm hình long, hổ, báo, xà, hạc. Trước vừa bàn rõ về cái đó, riêng phép luyện tập nó do chưa thuật tới, nay lại phân tiết nói rõ hơn.

Mỗi loại hình dáng quyền pháp, trong đó lại phân làm nhiều tiết nhỏ, như trong hổ quyền thì có hắc hổ thí trảo (hổ đen thử móng) và hắc hổ tọa động (hổ đen ngồi trong động) là các loại hình thức. Hạc quyền thì có bạch hạc lượng xí (hạc trắng cao cánh), dã hạc tầm thực (hạc hoang tìm ăn). Chắc chắn không chỉ có năm loại thành pháp. Nay đem các phép phân ra miêu tả ở sau để tiện học tập.

HỔ QUYỀN

1- Hắc hổ thí trảo (hổ đen thử móng)

Hai chân phân mở, gập hai đầu gối mà dìm thân trên xuống, đạp thành mã bộ. Bàn tay phải đặt tiếp ở thắt lưng, lòng bàn tay hướng xuống, dùng sức ấn xuống. Bàn tay trái thì đẩy ra hướng phải. Thân trên cũng xoay tròn theo hướng phải tới chéo về phía trước làm mức. Đầu và thân cùng hướng, trở mắt nhìn về phía trước (xem hình 1). Hơi dừng chốc lát, lại theo phép trên làm hướng bên trái (không có vẽ kèm).



Hình 1

2- Hổ chưởng bà phong (bàn tay hổ gãi gió)

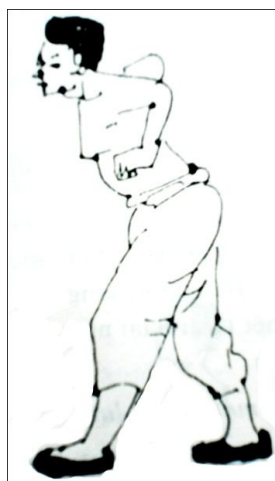
Hai bàn chân phân mở, làm mã bộ như thức trên. Bàn tay trái làm như móng hổ, từ bên trái phía dưới nâng lên, lòng bàn tay trái hướng ra ngoài, vận sức ngón tay kéo lồi ra hướng trái. Đồng thời bàn tay phải từ cạnh phải ngang cánh tay giơ lên, bàn tay ngược hướng lên đến ngang lông mày thì gãy căng tay hướng vào, ngón tay làm móng hổ giống như dáng cào cái đai của vật trở lại. Thân hướng ngay phía trước, đầu lệch ở bên phải. Trố mắt nhìn bàn tay phải như hình 2. Hơi dừng một lúc, lại như phép này làm về hướng bên trái.



Hình 2

3- Ngạ hổ tầm dương (hổ đối tim dê)

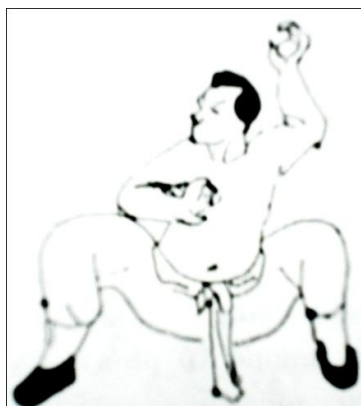
Chân trái hướng về bên phải đạp tiến một bước. Đồng thời toàn thân xoay hướng sang phải, hai cánh tay kéo theo cạnh sườn thẳng lên, lòng bàn tay hướng về phía trước, khi tới ngang vai thì hướng trước từ từ ép xuống làm giống như móng hổ đập con vật rơi xuống đến ngang thắt lưng thì gấp khuỷu và dùng sức ngón tay lồi kéo về hướng sau. Đồng thời thân trên thì thăm dò ra hướng trước. Bàn tay kéo đến khoảng sườn làm mức, như hình 3. Thăm dò như thế rồi lùi, rồi lại thăm dò và lùi ba lần thì dừng.



Hình 3

4- Hắc hồ tọa động (hổ đen ngồi trong động)

Trước hết hai chân phân mở làm mã bộ. Bàn tay trái từ dưới phía trước bẻ lên, làm như cầu vật đưa lên đến trên đầu thì dừng. Bàn tay phải từ chỗ thắt lưng trái đưa lên, hướng về phía phải kéo mở làm giống như xé vật, đến phía trước vú bên phải làm mức. Vùng mông thụt xuống. Thân trên hơi ngửa về phía sau. Đầu lệch sang phía phải như hình 4, hơi dừng một lát, rồi lại như phép trên làm ở hướng trái một lần.



Hình 4

5- Mãnh hồ thân yêu (hổ mạnh đuổi lưng)

Trước hết phân mở hai chân làm mã bộ. Hai bàn tay đồng thời hướng lên trên vai phải giơ lên. Bàn tay trái thì từ trước trán chao qua trước hướng về bên trái kéo mở đến phía ngoài vai trái thì dừng. Bàn tay phải thì từ cạnh bên kéo về đến trước ngực làm mức. Trong khi hai bàn tay kéo về, chân phải đuổi

thẳng. Thân trên rời về hướng trái và gãy. Đầu lệch về bên phải, mắt nhìn lên như hình 5. Hơi dừng một lát, lại như phép trên hướng về bên trái làm một lần.



Hình 5

6- Bạch hổ thôi sơn (hổ trắng đẩy núi)

Trước hết dùng chân trái đạp đất đẩy người về bên phải thành thế cung tên (tấn chữ đỉnh). Hai bàn tay từ phía trước nâng lên đến trước vai, đồng thời xoay ra hướng trước, sau đó dùng sức hai bàn tay từ từ đẩy ra hướng trước. Thân trên thừa thế ưỡn thẳng, đến khi cánh tay thẳng thì dừng, toàn thân hướng về bên phải. Mắt nhìn đầu chót ngón tay như hình 6. Thực hiện ba lần đẩy, ba lần lùi như thế là dừng.



Hình 6