

XÀ QUYỀN

1-Bát quái xà hình (hình rắn tám quẻ)

Trước hết đem hai chân phân mở sang hai bên. Thân trên ngồi xuống, làm kiểu cưỡi ngựa. Thân hơi lệch phải. Bàn tay trái gấp cẳng tay, đặt ở dưới rốn. Bàn tay phải gấp cẳng tay, đặt ở trên rốn. Sau đó đem thân trên từ từ xoay sang hướng trái. Tay trái ở dưới gẫy cổ tay xoay lên trước mặt đến đúng ngực thì dừng, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Bàn tay phải thì từ trong ấn hướng đi xuống đến phía trước bụng thì dừng, lòng bàn tay hướng xuống. Thân trên lệch chéo bên trái như hình 19. Hơi dừng một lát, lại như phép trên làm lại một lần, thân xoay hướng phải.



Hình 19

2-Bạch xà thổ tín (rắn trắng nôn ra tín tức)

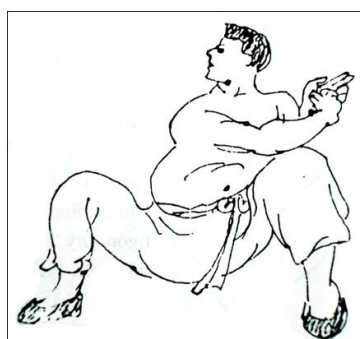
Trước hết đem hai chân phân mở sang hai bên, thành kiểu cưỡi ngựa. tay trái gấp cẳng tay đưa lên đặt trên đầu gối trái, gấp ngón tay út và ngón nhẫn, bàn tay phải thì chao đến phía trái, đưa lên hướng phải phân đi, cũng gấp hai ngón tay. Đồng thời thân trên hướng bên trái ngồi xuống đến cực độ. Sau đó lại đem thân dời đến hướng phía phải. Tay phải gấp cẳng tay đặt trên đầu gối, còn tay trái nguyên gấp trước đây thì hướng về phía trái phân đi. Thân lệch về bên phải. Đầu hơi cúi xuống. Hai mắt thì nhìn đầu nhọn ngón tay trái. Hình 20 trên biểu thị chỗ đó. Lại hướng về bên trái định thế.



Hình 20

3- Độc xà hoành lộ (rắn độc ngang đường)

Trước hết đem hai chân phân mở ra hai bên, đạp thành kiểu cưỡi ngựa. Bàn tay trái duỗi thẳng ngón trỏ và ngón giữa đi tìm về phía phải. Bàn tay phải cũng gấp căng tay dựng đứng lên, phóng ở phía ngoài vai. Thân trên nghiêng về phía phải. Sau đó đem bàn tay trái từ trước mặt phân ngang sang bên trái đến ngoài vai thì gấp khuỷu co về. Bàn tay phải thì đồng thời đẩy qua hướng trái phóng ở trước bàn tay trái, thẳng vai làm mức. Đầu lệch về bên phải kiểu như hình 21 trên. Hơi dừng một lát, lại như phép trên làm hướng bên trái một lần.



Hình 21

4- Lưỡng xà phân lộ (hai con rắn phân nhau đường)

Trước hết đem hai chân phân mở sang hai bên. Bàn tay trái đưa đặt ở phía trước bên phải thắt lưng. Bàn tay phải thì duỗi thẳng ngón trỏ và ngón giữa, gấp căng tay đưa lên, lòng bàn tay hướng vào trong, đầu ngón tay ngang với mũi. Sau đó

đem thân xoay tròn về hướng phải, chân đạp thành chân phải hình cánh cung cong chân trái thành mũi tên thẳng. Bàn tay trái thì dùng sức từ từ đẩy ra phía sau. Bàn tay phải thì gãy cổ tay chỉ ra hướng trước. Toàn thân hướng về bên phải. Mắt nhìn đầu ngón tay phải. Kiểu như hình 22 trên. Hơi dừng rồi xoay thân về hướng trái như phép trên cũng làm một lần.



Hình 22

5- Bạch xà bàn thủ (rắn trắng vòng lấy chuột)

Trước hết đem hai chân phân mở ra hai bên hai bàn tay đều thẳng, ngón trỏ và ngón giữa gập căng tay mà đặt ở trước ngực. Thân trên xoay tròn về hướng phải. Hai chân đạp thành chân phải hình cánh cung cong, chân trái thành mũi tên thẳng, bàn tay trái thì từ trước mặt chao về hướng phải chỉ ra. Lòng bàn tay về hướng trước, đầu ngón tay hướng bên phải. Thân trên xoay đến bên phải phía sau làm mức. Sau đó đem bàn tay trái thu về đặt ở trước thắt lưng. Bàn tay phải từ trước mặt chao qua chỉ ra. Thân theo đó xoay đến phía trước bên phải thì dừng. Kiểu như hình 23 trên. Hơi dừng lại xoay thân về hướng trái, như phép trên làm một lần.



Hình 23

6- Độc xà thủ động (rắn độc giữ động)

Trước hết đem hai chân phân mở sang hai bên, đạp thành kiểu cưỡi ngựa. Đem thân trên hơi xoay về hướng phải. Hai bàn tay đồng thời đẩy đi về hướng phải chéo lên. Thân cũng tìm về phía trước. Sau đó tay trái rơi xuống theo nơi cũ, đặt ở trước đầu gối trái. Bàn tay phải thì ở trước mặt từ từ ép xuống hướng phía chéo xuống đến trên mặt bàn tay trái là dừng. Thân trên cũng dờn xoay về hướng trái, ngồi xuống cực độ. Đầu lệch bên phải nhìn lên. Kiểu như hình 24 trên. Hơi dừng lại như phép trên sau đó làm lại một lần.



Hình 24