

## **HẠC QUYỀN**

### **1- Bạch hạc lượng xí ( hạc trắng cao cánh )**

Trước hết đem bàn chân trái từ phương góc bước về hướng trước nửa bước. Với bàn chân phải phía sau thì bước thêm về phía trước một ít. Đồng thời đem hai tay gập, cẳng tay bẻ lên, phóng ở phía ngoài hai vai. Đầu ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay ra hướng ngoài. Sau đó đem mũi bàn chân hơi hơi nhấc lên. Hai bàn tay thì đồng thời hướng trái phải phẩy xuống, đến cánh tay thẳng làm mức, mà hai lòng bàn tay thì hoàn toàn không thay đổi hướng. Thân và đầu đều hướng về trước mặt. Kiểu như hình 25 trên. Hơi dừng một lát, tay chân trở lại vị trí cũ. Lại lấy chân phải đạp về phía trước như phép trên mà làm.



*Hình 25*

### **2- Dã hạc tâm thực ( hạc hoang kiếm ăn )**

Trước hết đem chân trái bước ra hướng phải một bước. Thân trên theo đó mà xoay tròn, đến ngay phương phải đạp thành chân trái thành cánh cung, chân phải thành mũi tên thẳng. Hai bàn tay thì duỗi thẳng ba ngón cái, trỏ, giữa, gập hai ngón còn lại, gập cẳng tay nâng lên. Trước là đem bàn tay trái hướng xuống làm giống như cào vật. Sau đó chân phải đạp tiến một bước, thu tay trái về, đổi dùng tay phải hướng xuống làm như cào vật. Thân trên nghiêng về phía trước mắt nhìn nơi trên. Kiểu như hình 26 trên. Hơi dừng một lát, trở lại vị trí cũ. Lại như phép trên, làm về hướng bên trái một lần.



*Hình 26*

### **3- Hùng hạc loát linh ( hạc trống rĩa lông ).**

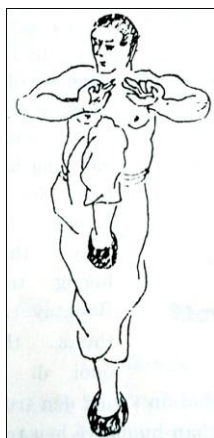
Trước hết đem hai chân mở sang hai bên. Hai bàn tay đều duỗi thẳng 3 ngón cái, trở, giữa mà gập hai ngón còn lại. Gập căng tay nâng lên đặt ngang ở phía trước mồm vai, lòng bàn tay hướng xuống. Lại xoay thân hướng trái. Bàn tay trái thuận thế, duỗi đi về hướng phía sau. Bàn tay phải ấn xuống đến trước vú bên trái. Sau khi toàn thân hướng về bên trái, thì hơi dừng một lát, sau đó xoay thân hướng phải. Bàn tay phải theo đúng phép duỗi ra. Bàn tay trái thì thu về đặt ở phía trước vú phải toàn thân dời về phía trước bên trái. Đầu lệch về bên phải. Mắt nhìn đầu ngón tay bên phải. Kiểu như hình 27.



*Hình 27*

### **4- Trưởng cao độc lập ( đứng một mình cao lớn )**

Trước hết đem hai bàn tay gập hai ngón út và nhẫn, duỗi thẳng ba ngón cái, trỏ, giữa, nâng lên hướng trước, khi đến ngang vai thì phân mở hướng hai bên phải trái, đến khi thành hình chữ nhất thì dừng. Lòng bàn tay hướng xuống. Ở lúc bàn tay làm động tác, chân phải gập gối nâng lên hướng trên, đầu gối đạt tới ngang bụng. Sau đó lại đem hai bàn tay gập cẳng tay lại từ phía dưới chao chéo lên, nâng lên trước vai. Kiểu như hình 28 trên. Hơi dừng một lát, trở lại vị trí cũ. Lại nâng chân trái lên, như phép trên làm như thế.



*Hình 28*

### **5- Hạc trào ấn sa ( móng hạc in trên cát )**

Trước hết đem toàn thân xoay hướng phía phải. Chân phải đạp tiến phía trước một bước, dùng riêng đầu ngón chân chấm đất, và không đạp thật. Tay trái thì từ phía dưới dùng sức hơi gập của cẳng tay đưa lên hướng trên, tới ngang trước mặt thì dừng, lòng bàn tay hướng trước. Bàn tay phải thì từ phía bên cạnh gập cẳng tay đưa lên đến phía ngoài vai, sau đó hướng về phía trước đẩy ép mà xuống, khi bàn tay đến ngang vú thì dừng, lòng bàn tay hướng xuống, khuỷu tay hơi gập. Đầu hơi ngửa về phía sau. Kiểu như hình 29 trên. Hơi dừng một lát, trở lại vị trí cũ. Lại như phép trên làm hướng sang trái một lần.



*Hình 29*

**6- Lãnh hạc thủ mai ( hạc bị lạnh giữ cây mai )**

Trước hết đem thân thể xoay chuyển về hướng phải. Hai bàn tay đều gập ngón út và ngón nhẫn, mà duỗi ba ngón cái, trở, giữa theo đúng phép trường cao độ lập. Hai cánh tay từ bên cạnh nâng cao lên đến khi thành hình chữ nhất thì dừng. Chân phải đồng thời gập gối nâng lên hướng trên, đầu gối cao tới vú. Sau đó đem hai bàn tay từ bên cạnh thu vào ôm lấy đầu gối, tay phải ở ngoài, tay trái ở trong. Kiểu như hình 30 trên. Hơi dừng một lát, trở lại vị trí cũ. Lại xoay hướng phía trái, nâng chân trái lên, thực hiện như phép trước một lần nữa.



*Hình 30*