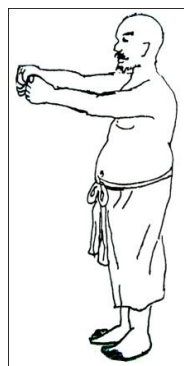


Đoạn thứ bốn

Sau khi đã làm xong công phu đoạn thứ ba, nghỉ ngơi chốc lát, để thư giãn gân xương. Sau đó lại làm nối theo đoạn thứ tư. Đoạn này so với các đoạn kể trên không giống nhau.

Trước hết đứng ngay ngắn toàn thân, hai bàn chân chụm lại. Dùng khí lực của hai đùi rút xuống để chắc chắn bàn chân dưới. Sau đó đem hai ngón tay cái gập lại đặt trong lòng bàn tay, lại lấy các ngón còn lại gập đặt ở ngoài nắm lại thành quyền. Hai quyền từ hướng trước mặt đưa nâng lên hướng trên, lấy ngang vai làm mức, lòng bàn tay nhắm vào nhau, hở khẩu hướng lên, khoảng cách xa nhau giữa hai quyền bằng với độ rộng của cạnh vai. Khi nâng lên, hai cánh tay nên thẳng, thân trên nhất định cầm động lắc. Hơi dừng nghỉ giữa chừng một lát, là vận lực đem quyền nắm lại khít khít để đến cực độ, mà hai cánh tay đồng thời duỗi đi hướng trước. Vị trí tuy không thể duỗi về phía trước bao nhiêu, nhưng khí lực thì rút về phía trước hoàn toàn. Dừng nghỉ giữa chừng chốc lát, thì đem quyền buông lỏng ra, thu khí về vẫn duỗi cứng hai cánh tay. Khi duỗi ra nhất định cầm động tùy tiện về bên trái bên phải. Một nắm một thả lỏng làm một lần. Cộng làm 49 lần xong đoạn công phu thứ tư. Xem hình 34.



Hình 34

Theo đúng một đoạn này là phép rút khí đi ngang bằng, làm cho khí lực tiến thì rút vào quyền và cánh tay, lùi thì chảy đi vào vai và lưng trên. Chỉ nắm quyền duỗi cánh tay, hai vai nhất định tìm ra hướng trước, vai tìm về hướng trước,

lưng trên đều có gân có thịt, sẽ nhất định kéo căng. Lúc này khí lực trọn vẹn thẩu về phía trước. Đợi lỏng bàn tay thu sức, như khắp gan thịt hoàn toàn lỏng lẻo, khí lực cũng bởi thế mà đi lui, chảy rót vào các vùng vai và lưng trên. Tối kỵ của đoạn này là khi làm dùng sức hai quyền động tùy tiện về hướng trái hướng phải. Bởi vì hai nắm tay quyền động tùy tiện thì khí lực toàn thân không thể chuyên chú ở trước mà đi tán loạn bên cạnh. Thế tán thì thần loạn. Làm như thế không những không đủ để thu được ích, lại đủ để rước hại. Cho nên cần hết sức chú ý.