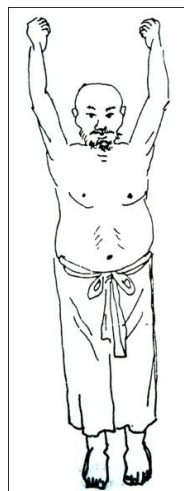


## **Đoạn thứ năm**

Làm đoạn công phu thứ bốn xong, nghỉ qua loa, làm nối đoạn thứ năm này. Toàn thân đứng ngay ngắn, hai chân căng chụm, đầu cao, mắt mở to nhìn. Miệng ngậm răng cắn, ngưng thần kích động khí như hình dạng đoạn thứ nhất. Đem hai bàn tay nắm quyền rất lỏng. Xoay lòng bàn tay hướng ngoài từ từ theo hai cạnh nâng lên, dựng đứng ở trên đầu, lòng bàn tay hướng vào nhau, hõ khẩu hướng về phía sau, khớp khuỷu hơi cong. Hai cánh tay cần mở cách chỗ bờ tai một thốn, nhưng không được dính khít tai. Khi giơ hai cánh tay lên, hai chân cũng kiễng cao lên, để hai gót chân cách đất trên dưới một thốn làm mức. Hơi dừng nghỉ giữa chừng chốc lát, lại đem hai quyền nắm khít chặt lại. *Hai cánh tay thì rút sức hướng tụt xuống* giống như khi kéo ở ống sắt, đem thân trên dạng như thu về, đồng thời hai gót chân lại thừa thế nâng lên hướng trên đến cực độ là dừng. Ngừng nghỉ giữa chừng chốc lát, lại đem hai quyền từ từ thả lỏng, thu hồi khí lực. Hai gót cũng từ từ thả xuống, nhưng đến cách đất trên dưới một thốn thì dừng. Như thế một lên một rơi xuống làm một lần. Cộng làm 49 lần là xong công phu đoạn thứ năm. Xem hình 35.



*Hình 35*

Theo đúng một đoạn công phu này là phép đem khí lực rút chảy toàn thân. Việc nâng gót chân định ngón chân thì *nơi háng đùi nhất định khí rút xuyên suốt mà sau đó rắn đẫy*. Nếu khí lực không rút vào thì đùi háng hư phù. Đùi háng hư phù

thì nhất định làm cho thân động lắc, không thể đứng thẳng, khó cho hành công. Khi hai tay giơ lên, là muốn làm cho gân thịt ở các vùng vai, lưng trên, ngực, sườn, bụng, thắt lưng, nơi nơi đều căng kéo, để cho khí lực dễ rót chảy tiến lùi. Rất cần chú ý trong đoạn này là khi đang nắm khí đôi quyền, thụt xuống cánh tay, có nghĩa là *vận khí ở hai cánh tay đó trọn vẹn sức đi hướng thụt xuống*, chứ không phải là đem hai cánh tay làm động tác thụt xuống. Đây đúng là phép vận ý mà đưa vào sai khiến khí lực, phải đặc biệt chú ý. Hai gót chân lên xuống, cần phải thực hiện từ từ, không được nhanh mạnh. Bởi vì lên xuống nhanh mạnh hai gót dễ bị kích động, đủ để ảnh hưởng tới não và buồng tim, là hại rất dữ dội.