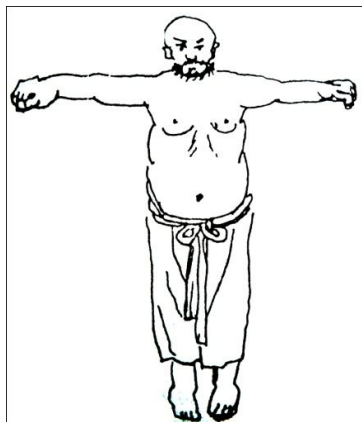


Đoạn thứ bảy

Sau khi làm công phu đoạn thứ sáu, nghỉ ngơi chốc lát, làm nối theo đoạn thứ bảy. Hai chân đứng chụm lại, toàn thân thẳng đứng, cao đầu, mở to mắt nhìn. Kích động khí miệng ngậm như trên. Hai bàn tay thì mỗi bên đều đem bốn ngón nắm ở mặt trong, còn ngón tay cái thì gõ ở ngoài khớp các ngón. Nắm quyền rất lỏng, từ phía trước mặt giơ lên đến trước vai, khi thành hình tam giác vuông, hơi dừng chốc lát, thì vận lực ở cẳng tay, từ từ hướng sang bên trái, bên phải phân đi, đến ngang bằng vai thành hình chữ nhất thì dừng. Lòng bàn tay hướng xuống. Thân trên thì hơi ngửa hướng sau. Sau khi hai cánh tay phân mở, thì đem hai mũi bàn chân từ từ đẩy lên cách đất chừng hơn một thốn. Hai gót chân luôn chạm đất. Đồng thời đem quyền từ từ nắm khít.

Từ trong mũi hít vào một miếng khí sạch, hít hết một miếng, lại đem mũi bàn chân từ từ thả xuống. Hai quyền từ từ thả mở ra. Đồng thời từ trong miệng thổ ra một miếng trọc khí. Để trở lại hình dáng cũ. Làm như thế cộng là bốn mươi chín lần là xong công. Kiểu như hình 37 trên.

Theo đúng đoạn này là phép vận làm cho khí lực đi bên cạnh mà kiêm điều hòa nội phủ. Duỗi cánh tay nắm quyền làm cho tăng thêm khí lực. Một thở một hít cho nên điều hòa nội tạng là ý thổ trọc nạp thanh (thở khí dơ bản ra nạp khí sạch sẽ vào), cho nên khi làm thân trên nhất định cần ngửa ra sau, thoát đầu chậm để làm cho ngoại vi lồng ngực nở ra mà có thể lấy hết lượng khí thở hít. Đến lúc mũi bàn chân nâng lên muốn làm cho phía dưới bàn chân chắc thực mà không hư phù. Gót chân dính đất, khí lực nếu như không rót xuyên suốt, thì không những động lắc mà thấy đứng nghiêng đổ. Người học ở đây cần chú ý.



Hình 37