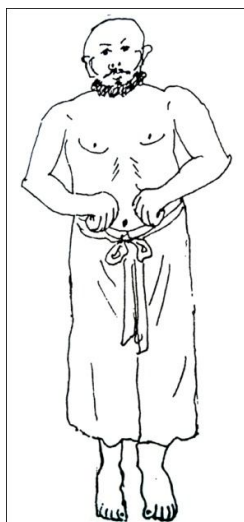


Đoạn thứ mười một

Làm xong đoạn công phu thứ mười, nghỉ chốc lát lại làm nối đoạn thứ mười một. Toàn thân đứng ngay ngắn, hai bàn chân chụm lại, đầu cao, mắt mở to nhìn, miệng ngậm, kích động khí như trước.

Hai bàn tay mỗi cái đem bốn ngón gập trong lòng bàn tay, mà lấy ngón cái che ở ngoài, nắm thành quyền cực lỏng. Lại vận động lực của cánh tay, khuỷu tay đem quyền nâng lên hướng trên, đặt ở phía trước bụng dưới vừa đúng hai bên vòng quanh rốn. Quyền cách bụng chừng trên dưới một thốn. Hơi dừng việc giữa chừng một lát là đem bốn ngón tay của mỗi bàn tay từ từ khít quyền đến cực độ, *mà hai ngón tay cái thì dùng sức cong lên như đuôi chim, càng cao càng hay.* Hai cánh tay tuy không làm động tác có hình, nhưng khí lực lại cần nâng lên, không thể rớt xuống, dạng như nâng cần câu vật nặng.

Dừng việc giữa chừng một lát, lại đem ngón tay cái từ từ thả xuống, bốn ngón từ từ thả lỏng, mà đem khí lực của hai cánh tay từ từ rớt xuống. Một khít một lỏng như thế là một lần. Từ đầu đến cuối cộng làm chín lần là xong đoạn công phu này. Xem hình 41.



Hình 41

Theo đúng đoạn công phu này, là phép vận khí thăng lên giáng xuống. Ở khi nắm khí thì từ trong mũi hít vào khí sạch một miếng, ở khi thả lỏng, thì từ trong miệng thổi ra một miếng khí dơ bẩn. Chỉ cần làm chậm từ từ. Hít cần hít hết, thổi cần thổi hết, khi thổi hít phải đều đặn không được ngừng nghỉ giữa đường, dẫn tới làm cho vùng trong bị kích động ngoài ý muốn. Vận lực nâng lên, vốn là động tác không có hình, hai vai nhất định không thể cao chót vót. Đúng là cần tột bậc.