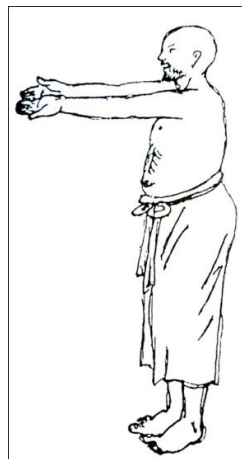


## **Đoạn mười hai**

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

Hai cánh tay buông thẳng xuống, đầu chót ngón tay hướng xuống. Lòng bàn tay hướng trước. Lại đem cánh tay từ từ giơ lên theo mặt trước đến ngang vai làm mức. Ngón cái ở ngoài, lòng bàn tay hướng lên trên. Khoảng cách giữa hai bàn tay ngang với mức rộng của hai cạnh vai. Trong khi hai tay giơ lên, hai gót chân cũng đồng thời nâng lên lấy cách đất hơn hai thốn làm mức. Sau khi hơi dừng nghỉ giữa chừng, hai tay từ từ thả xuống, hai gót chân cũng nhẹ nhàng rơi xuống đất. Một nâng lên một rơi xuống như thế là một lần. thực hiện mười hai lần.

Lại nâng bàn tay như trước, bàn tay hướng trước nâng lên, một nâng khuỷu thì hướng xuống đâm một cái. Đồng thời hai gót chân nâng lên, lại nhẹ nhàng thu về, trở lại dạng cũ. Sau khi gót chân rơi xuống đất, thì đem ngón chân cong hướng lên như đuôi chim, lấy cách đất một thốn làm mức. cũng làm liên tục như thế mười hai lần là xong trọn vẹn công phu. Xem hình 42.



*Hình 42*

Theo đúng đoạn này là phép thư giãn đường gân mạch huyết toàn thân, chỉ lấy công phu mười một đoạn trên, mỗi cái có công hiệu, khi làm khí lực không tránh

khỏi rớt đi lệch, cho nên nhất định cần dùng một đoạn để điều hòa cái đó, mà làm cho khí lực đi lệch ở tất cả các vùng không bị bệnh thái quá, bất cập. Cũng là bởi người đánh quyền sau khi đã xong một lượt, nhất định đi tản bộ chốc lát, sau đó thì nghỉ ngơi.

Tóm lại, mười hai đoạn công phu kể trên, hàng ngày nếu chăm chỉ tập thì sau ba năm, nhất định có thể đạt được hiệu quả là khí lực theo nhau.