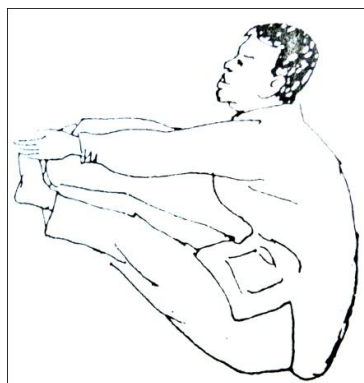


### **Đoạn thứ ba**

Sau khi làm xong đoạn công phu thứ hai, lại đem vòng tròn của đùi từ từ buông xuống. Hơi nghỉ việc một lát, làm cho gân xương vùng đùi được thư giãn, khí huyết không đến vì thế mà ứ tắc, nhưng ở lúc nghỉ này tâm thần bởi cần yên tĩnh, nhất định không thể có chút xú tạp niệm nổi lên. Sau một thời gian bằng lúc nấu cơm (khoảng nghỉ bằng nấu nồi cơm), lại đem hai chân từ từ duỗi đi hướng trước, đến khi vùng đùi thẳng bằng làm mức, hai đùi chụm khít, phía sau của hai gót chân thả ở trên phản gỗ, bàn chân thì dựng thẳng lên, lòng bàn chân hướng về trước, mũi bàn chân hướng lên.

Lại đem thân trên từ từ cúi xuống. Hai bàn tay thì theo hai bên cạnh chao về phía trước, khi đến trước bàn chân thì lại đan chéo hết mười ngón tay thu ở hai chân. Cần đem hai chân dùng sức duỗi vươn về phía trước, còn hai bàn tay thì kéo dẫn về phía sau mới là được sức. Hai vùng thắt lưng và lưng trên, mới đầu có thể vì thế mà căng khít. Sau khi thành hình thái của thế đó, lại đem khí cất giữ ở Đan điền vận ở các vùng vai, lưng trên, thắt lưng, hông. Khi mới đầu cũng cần ý nghĩ có thể đến, luyện đến công phu sâu dần thì khí lực cũng có thể theo đến đủ. Làm một đoạn công phu này cũng lấy khoảng thời gian nấu nồi cơm làm mức. Sau đó từ từ buông mở, quay lại trạng thái ngồi bằng cũ. Xem hình 45.



*Hình 45*

Theo đúng như một đoạn công phu này là phép đầy đủ thật mềm đúng các vùng, nơi chủ yếu đó là ở thắt lưng, xương cụt. Bởi vì một vùng đó ở trong các vùng

của thân người là rất mềm yếu, khí lực cũng rất khó rót xuyên qua, cho nên khi làm nhất định cần cúi toàn thân đến cực độ, sau đó mới có thể làm cho căng khít gân thịt của vùng thắt lưng. Sau khi gân thịt căng khít, khí lực cũng rất dễ đạt tới, chớ chỉ luyện tập thêm, tự có diệu dụng riêng khi thân thể nhô lên, rút xuống. Nhất định cần chậm chậm, dứt khoát không thể lấy lực động hướng bên trái, phải, để loạn thần ấy, tán khí ấy, đúng là cần thiết trọng yếu. Người học cần thận chỗ đó.