

## **Đoạn thứ năm**

Sau khi đã làm xong đoạn công phu thứ tư, lại đem hai chân chõ vòng tròn, từ từ thả mở ra, duỗi đi hướng trước, lấy đùi thẳng làm mức. Hai chân chụm nhau, để cho vùng sau gót chân thả ở trên phần, lòng bàn chân hướng về phía trước, mũi bàn chân hướng lên, giống nhau với khởi tay đoạn thứ ba. Sau khi nghỉ qua loa chút ít, là làm nối theo đoạn công phu thứ năm.

Trước hết đem hai tay từ từ mặt dưới của hai bên cạnh, từ từ dời về phía sau, mà hai mu bàn tay thì dính ở hai bên huyệt Vĩ lư. Cần trọng yếu dán được khít khít, không thể hơi có chút lỏng và nổi. Hai đầu và vai thì dùng sức ép ra phía trước, kiêm cho lên hướng trên. Nhất định làm cho gân thịt của các bộ phận vai và lưng trên căng khít lạ thường. Sau đó dùng phép của ý tưởng vận dụng khí lực, làm cho đầy đủ chắc ở vai và lưng trên. Mới bắt đầu chẳng qua làm ý, lâu dài về sau có thể tự đạt đến. Làm công phu một đoạn này, cũng lấy giờ nấu một nồi cơm là mức. Sau đó từ từ thu hai bàn tay về, trở lại dáng cũ. Xem hình 47.



*Hình 47*

Theo đúng vùng vai và lưng trên, xương nhiều gân tạp, da thịt rất mỏng mà rắn chắc lạ thường. Cho nên khí lực không dễ vận hành ở đó, ngang với ngón tay

cánh tay. Luyện tập cũng rất khó, thu hiệu quả thì chậm chạp, so với từng đoạn trong mọi đoạn trên khó là nhiều hơn. Nhưng có thể ra công vất vả cũng nhất định có thành. Chỗ này lấy hai bàn tay thả ở mặt sau và hai vai ép về phía trước mà kiêm cho lên, có ý muốn làm cho căng khít gân thịt của bộ phận vai và lưng trên, mà dễ cho vận hành khí ấy, làm cho đạt tới, không đến nỗi vương vấp nhiều chỗ. Riêng ở khi vận khí, lại là động tác không có hình. Thuận lấy ý mà làm.