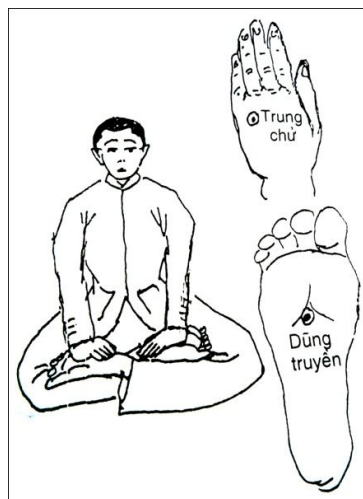


Đoạn thứ tám

Sau khi làm xong công phu đoạn thứ bảy, thì sẽ nghỉ việc đại khái kiểu cũ, điều hòa khí lực, làm cho hơi chùng giãn ra, sau đó lại làm nối theo đoạn thứ tám.

Đoạn này thân trên và hai chân đều không động, tư thế như một cửa đoạn thứ hai kể trên. Chỉ đem hai bàn tay nâng lên làm cho rời khỏi mặt phản gối, sau đó từ từ dời đi về hướng trước, vòng đến trên mặt hai lòng bàn chân thì lấy lòng bàn tay trái ấn khít lòng bàn chân phải, lòng bàn tay phải ấn khít lòng bàn chân trái, là để huyết Trung chỉ nhằm khít huyết Dũng tuyền, ngón cái ở trong, đầu ngón tay nhắm vào nhau, hai khuỷu tay hơi cong, vùng cánh tay trên lại không dùng hết khí lực. Chỉ lấy hai lòng bàn tay dính hợp vào lòng bàn chân làm mức. Sau khi dừng việc giữa chùng qua loa, mới đem hai cánh tay dùng sức chút ít chống đẩy, đồng thời đem khí từ trong Đan điền vận hành ra, sai khiến cái đó từ dưới chao qua bên trái chuyển lên vòng qua phía phải mà xuống về tới Đan điền. Vòng một vòng ở bốn chung quanh rốn. Trên thì tới phía dưới dạ dày, bên cạnh thì tới trước thắt lưng. Sau khi vận hành một vòng như thế thì nghỉ một nhịp thở ra hít vào, lại làm vận hành, làm chín lần thì dừng. Nếu là con gái, thì nên từ phải sang trái (vòng ngược lại). Xem hình 50.

Theo đúng đoạn này là phép luyện khí đủ chắc ở bụng, mà kiêm tới vùng trước của thận và thắt lưng. Khi làm cần trước hết kích động đủ khí ấy, không những động tác không nên để bề mặt ngoài có hình rõ rệt giống như thân thể lắc động, mà ngay ở trong bụng cũng không nên có hình ảnh tiến khí tranh lực, cần thuận nhận lãnh tự nhiên ấy. Khi mới đầu chắc chắn chưa nhất định có thể như ý ta hết thấy. Lâu về sau thì nhất định có thể thành công.



Hình 50