

Đoạn thứ mười một

Làm đã xong đoạn công phu thứ mười thì theo kiểu cũ hơi nghi chốc lát. Hai bàn tay thì từ từ thả thõng xuống ở bên cạnh, hơi hơi thư giãn, làm nối theo đoạn thứ mười một. Trước hết đem hai tay đưa lên chút ít, từ từ dòi về hướng trước mặt, đến che phía trên của đầu gối. Lại đem lòng bàn tay phải ấn che phía trên của đầu gối phải, lòng bàn tay trái ấn, che ở phía trên đầu gối trái, là chỗ xương đầu gối và xương đùi tiếp hợp nhau. Ngón tay cái ở phía trong, đầu nhọn ngón hướng trước. Hai cánh tay trên hơi dùng sức làm dạng nhấn chổng. Thân trên thì phía sau làm thế dựa tựa. Đầu thì ngửa sau đến cực độ. Sau khi tâm thần đã định thì đem khí nâng lên trên, đi dọc qua vành rốn, vùng lõm tâm mà lên trên, đến huyết Kết hầu thì dừng giữ không động làm cho vùng đầu đủ chắc, qua một lúc thở hít như thế, lại đem khí giáng xuống, đình trệ ở Đan điền. Cũng qua một lúc thở hít, lại vận khí thăng lên mà rót đủ ở huyết Kết hầu. Thăng giáng như thế mỗi cái chín lần, sau lại đem thân trên từ từ ngồi thẳng, đầu cũng cúi xuống. Hai tay cũng thu về thõng xuống hai bên, về lại dạng cũ. Xem hình 53.



Hình 53

Khảo về Yết hầu là nơi tối trọng yếu của thân người, chỗ quan trọng của đầu cửa ải sống chết, mà ống hầu là một xương sụn, tuy có gân thịt che ở ngoài đó, nhưng cực mỏng yếu, cho nên vùng đó rất dễ bị thương, hơi nặng đã đủ quản thúc mạng. Cho nên nhất định cần rèn luyện thêm. Nếu như có thể vận khí vào

[Bản quyền thuộc www.dokinhlac.com.vn](http://www.dokinhlac.com.vn)

hầu là đủ chắc vùng trong. Khi công phu tinh thuần thì dao nhọn kiếm sắc cũng không đủ để tổn hại tơ tóc. Riêng đoạn công phu này cũng rất khó luyện.