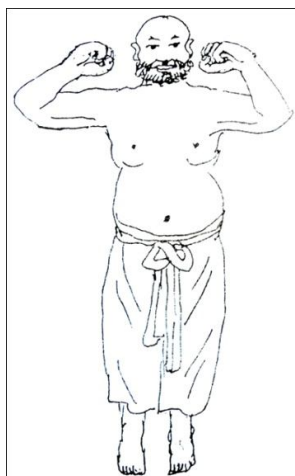


## **Đoạn thứ sáu**

Làm xong đoạn công phu thứ năm. Hơi dừng nghỉ chốc lát, sau đó làm nối đoạn thứ sáu. Toàn thân đứng ngay ngắn, cao đầu, mở to mắt, miệng ngậm kích động khí như trước. Trước hết hai chân phân mở, cách nhau chừng trên dưới một thước. Gót và ngón chân cần phải thẳng, hai bàn chân song song và ngang bằng nhau. Nhất định không thể đứng thành kiểu chữ bát, bởi vì kiểu chữ bát sức không chuyên chú mà dễ động lắc. Hai bàn tay thì đem ngón tay cái thả ở mặt ngoài lấy bốn ngón còn lại nắm quyền, sau đó đưa ngón tay cái đặt ở ngoài khớp đốt các ngón tay, khi nắm cũng cần buông lỏng, không thể quá khít. Sau đó đưa hai cánh tay từ bên cạnh giơ lên, lòng bàn tay hướng lên. Khi hai cánh tay thẳng đến ngang vai thì gập xoay khớp khuỷu, đưa cẳng tay dựng đứng lên gập vào trong, mặt quyền hướng vào hai tai. Toàn cánh tay thành hình tam giác. Quyền để cách xa tai hơn một thốn làm mức. *Lòng bàn tay thì hướng về chòm vai.* Sau khi hơi dừng giữa chừng chốc lát, thì đem quyền từ từ nắm khít để đến cực độ. Cẳng tay thì dùng sức gập vào hướng trong. Cánh tay trên thì dùng sức đẩy hướng lên. Đây đều thuộc về dùng sức, không lấy hình thức mà làm. Sau việc hơi dừng nghỉ giữa chừng thì từ từ thả mở để trở lại vị trí cũ. Một khít một lỏng như thế là một lần. Từ đầu tới cuối cộng là bốn mươi chín lần là xong một công phu đoạn thứ sáu. Xem hình 36.



*Hình 36*

Theo đúng đoạn công phu này, là vận làm cho khí lực tiến mà rút chảy ở khoảng cánh tay, khuỷu tay, khớp ngón tay, lồi thì rút chảy ở vùng vai, lưng trên vòng ngoài ngực. Căng tay gập vào trong thì gân thịt căng kéo mà khí lực dễ chảy đi. Nội phủ và mọi cơ quan cũng từ đó mà có thể duỗi giãn, nơi nơi động sức, không chút lơ lửng. Trong khi thực hiện, thân trên nhất định không được động lắc, hai cánh tay không được rung rẩy. Muốn tránh cái đó, thì trong lúc dùng sức, cần phải chậm chậm từ từ theo việc. Nếu như cử động nhanh mạnh thì nhất định khó tránh xảy ra.