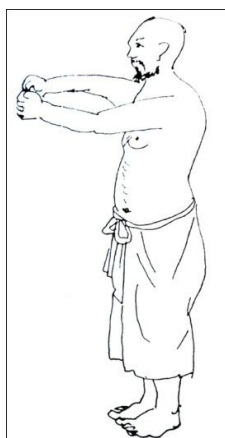


Đoạn thứ tám

Sau khi làm xong đoạn thứ bảy, nghỉ ngơi chốc lát, lại làm nối đoạn thứ tám.

Phép đoạn này với đoạn bốn, giống cái lớn mà khác cái nhỏ. Chụm chân đứng ngay ngắn, đầu cao, mắt mở to nhìn. Giấu hơi thở kích động khí như trên. Trước hết đem hai ngón tay cái gập xoay đặt ở trong lòng bàn tay, lại lấy bốn ngón còn lại nắm quyền ở bên ngoài. Quyền nắm rất lỏng. Lại đem quyền từ hướng trước mặt nâng lên, lấy ngang vai làm mức, hồ khẩu hướng lên. Lòng bàn tay nhằm vào nhau. Khoảng cách giữa hai quyền không lấy khoảng cách hai vai làm chuẩn, mà cách nhau tương đối gần, khoảng chừng hai ba thốn. Khi giờ hai quyền lên, thì hai gót chân cũng từ từ nâng lên cách đất chừng hơn hai thốn, mũi bàn chân luôn dính đất. Sau đó đem hai quyền dùng sức từ từ nắm khít để đến cực độ. Sau khi dùng nghỉ giữa chừng chốc lát, lại đem quyền từ từ thả lỏng, hai gót cũng nhẹ nhàng rơi xuống. Khi bàn chân chạm đất cần cực nhẹ. Một hít một trùng như thế là một lần. Trước sau cộng làm bốn mươi chín lần là xong công. Xem hình 38.



Hình 38

Theo đúng đoạn này luyện động lơ lửng ở không trung, làm cho khí chảy rót ở các vùng trên dưới. Chỗ khác nhau với đoạn thứ tư ở trên là: Mức xa gần của khoảng cách hai quyền, nâng gót và không nâng gót chân. Sau khi nắm khí đôi

quyền, lại nên đem hai cánh tay phân đi hướng ngoài để đến khi giữa vai với khuỷu ngang bằng nhau. Đến khi thả lỏng thì lại từ từ hợp cánh tay lại. Điểm khó nhất của đoạn này là không được để thân trên hướng trước sau cúi ngửa mà làm cho bàn chân dưới không thể đủ chắc chắn, cho nên một đoạn công phu này là khó so với đoạn thứ tư.