

## **Đoạn thứ chín**

Sau khi làm xong đoạn công phu thứ tám, vẫn giữ ngồi vòng tròn hai chân như kiểu cũ, nghỉ việc qua loa, thân trên và đùi hoàn toàn bất động, một kiểu như trên. Riêng đem hai bàn tay từ từ dời đến mặt bên cạnh, vẫn ấn trên phản gối. nghỉ ngơi chừng ba nhịp thở ra hít vào, thì nối đoạn thứ chín này.

Trước hết đem bàn tay phải ở mặt trước từ từ gấp căng tay đưa lên hướng chéo về phía trên gấp đến trên vai trái thì dùng bàn tay đập lên ở trên vai. Lòng bàn tay ấn đúng ở trên huyết lõm vai, năm ngón tay thì ở sau vai. Căng tay thì dán khít ở mặt trước sườn ngực. Sau đó lại đem bàn tay trái cũng theo mặt trước từ từ gấp căng tay đưa lên chéo hướng phía trên, lòng bàn tay trái ấn ở huyết lõm vai phải, căng tay thì dán khít ở cạnh ngoài căng tay phải, dùng sức từ từ đập khít, làm cho gân thịt vai và lưng trên căng khít đến cực độ. Đồng thời vận dụng khí của Đan điền làm cho nó đi lên trên, mà đủ chắc vùng trong của vai và lưng trên. Lúc mới đầu, nhất định khí khó theo thân đến, nhưng nên dùng phép ý tưởng làm việc đó, sau lâu ngày tự có thể vận đi không vướng. Xem hình 51.



*Hình 51*

Theo đúng một đoạn này cũng là phép thuộc về hành khí ở vai và lưng trên. Vai và lưng trên lấy gân tạp và thịt mỏng làm thành khí lực rất không dễ vận đến. Riêng cái đó không thể vận đến, cho nên cần luyện nhiều, mà trong Dịch cân

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

kinh hậu bộ này nhằm vào phép luyện tập một mình vai và lưng trên cũng lấy cái này rất nhiều.

Khi làm nhất định hai tay ôm vai đập nhau khít khít, cũng chính là muốn làm cho vai và lưng trên căng khít và khí dễ rót xuyên suốt.