

La felicità è salute e vivere senza fretta.  
A sessant'anni scalavo le montagne senza stampelle.  
Approssimandomi ai novanta, il qi mi ha reso forte e idoneo.  
I miei occhi danzano ancora davanti a mille libri.

Poeta Lu You vissuto durante la dinastia Song (X -XIII sec. d.C.).

Qigong Trasportare la luna.

