

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.



Fig. 2.1



Fig. 2.2



Fig. 2.3

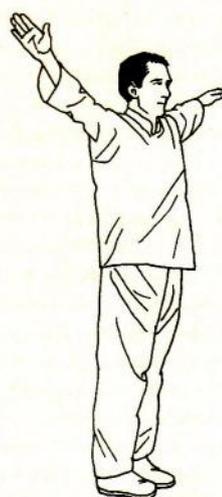


Fig. 2.4