

Истины здорового образа жизни от мудрецов востока.



Если желаешь, чтобы мир изменился, –
сам стань этим изменением.

Лишь дело героя да речь мудреца
Проходят столетья, не зная конца.

<http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2016/07/ушу-тайцзицюань-веер.mp4>