

## HA THU

La forma dell'autunno

### Poema

1. KHOI PHE VAN inizio respirando con i polmoni
2. TA HUU XOAY CAU girare la palla da sinistra a destra
3. CHI THIEN QUANG LUOI guardare in su e gettare le reti
4. KEO LUOI DAY THUYEN tirare le reti e spingere la barca
5. HOI DAU CHIEM TINH guardare all'indietro e osservare le stelle
6. TRU BO BAO AN in piedi formiamo il Sigillo sacro
7. TA HA NOI CONG alleniamo l'energia interna
8. NOI CONG TAM TANG alleniamo l'energia interna dei tre organi
9. CHUYEN BO CHUYEN CONG ritorno a sud
10. NOI CONG TAM PHU alleniamo l'energia interna dei tre visceri
11. HUU THU XUAT CONG alleniamo l'energia della mano destra
12. HUU BIEN HAU NHAN la scimmia si allena sul lato destro della montagna
13. THU CONG HOI BO ritornare e portare l'energia verso l'interno
14. TA THU XUAT CONG alleniamo l'energia della mano sinistra
15. TA BIEN SON NHAN l'uomo distaccato si allena sul lato sinistro della montagna
16. THU CONG HOI BO ritornare e portare l'energia verso l'interno
17. HUU THU XUAT CONG alleniamo l'energia della mano destra
18. HUU BIEN DANG QUA offrire la frutta
19. THU CONG HOI BO ritornare e portare l'energia verso l'interno
20. TA THU XUAT CONG alleniamo l'energia della mano sinistra
21. TA BIEN DANG QUA offrire la frutta
22. DAC QUA THUONG THIEN l'illuminazione
23. THU CONG HOI BO ritornare e portare l'energia verso l'interno
24. BINH THAN THU LE tranquillità e saluto finale