

ቪድዮ 2፣ ደበናታተይ ብድሐረይን ቅድመይን ደናብያኒ(ናይ ደበናታት ኣኣዳው ካብ ታይ ቺ(Tai Ji):

ኣቃውማ እግርኻ/ኺ ልክዕ ክም ቪድዮ 1 ግበሮ/ርዮ።

ደጋዊ ኣቃውማ፣ የማነይቲ ኢድ 10cm ዝኸውን ርሕቀት ካብ ከብዲ ተመልክት፣ ጸጋመይቲ ኢድ እውን 10cm ዝኸውን ርሕቀት ካብ ሕቕ ተመልክት(ብኣንጻሩ እውን ክኸውን ደክእል ኢዩ)።

ክብደትካ/ኪ ኣብ የማናይ እግርኻ/ኺ ጌርካ/ኪ ብምሉኡ ኣካላትካ/ኪ ናብ የማን ጠምዘዘ/ዚዮ። ሕጺ ኢዩ እቲ ምንቅስቃስ ዝጅምር። ቀስ ኢልካ/ኪ ናብ ጸጋም ክትጥምዘዚ/ዘ ከሎኺ/ኻ ክልቲኡ ኣኣዳውካ/ኪ ካብ ከብድን ካብ ሕቕን ኣልግስዮ/ሶ፣ ከብዲ ኢድና ኩሉ ግዜ ናብ መሬት ክጥምት ኣለዎ፣ ኣካላትና ናብ ጸጋም ጠምዚዝና ክብደት ኣካላትና ኣብ ጸጋማይ እግርና ምስተሰከምናዮ፣ ጸጋመይቲ ኢድ ናብ ከብዲ፣ የማናይቲ ኢድ ከኣ ናብ ሕቕ ከመልክታ ኣለዉን። ኔው ነጀው ብምባል ሰለል በል/ሊ። ኣገዳሲ ግን ምሉእ ብምሉእ ናብ ጸጋምን ናብ የማንን ምስ ተጠምዘዘካ/ኪ፣ ክብደትካ/ ኪ ኣብ ጸጋማይ እግሪ ከሎ የማነይቲ እግሪ ናብ መሬት ለጠቐ ኣብሊያ/ላ። ብኸማኡ ከኣ ሰሩዕ ምንቅስቃስ ናይ ለጠቐ ምባልን..... ምጥምዘዝን.....ምኽፋትን.....ብምድግጋም ደግበር።