

ቪዲዮ 5፣ እቲ ተመን ብድሕሪት ደመጽእ(ናይ ፐቪንግ ካብ Tai Ji)

መቐጸልታ ናይ ቪዲዮ 4፣

ሕጂ እታ ብታሕቲ ዘላ የማነይቲ ኢድ ካብ ታሕቲ ብምእላይ፣ ንድሕሪት ገጽካ/ኪ ቀስታዊ ቅርጺ ግበር/ሪ፣ ጫፍ ኣጸብዕትኹ/ኺ ከም ሓዲ ብተመን ማዕረ ቁመት ርእሰኹ ብድሕሪት ኣምጽኣየን/እየን፣ ዳግማይ ነታ ኩዕሶ ብላዕሊ ንምትንካፍ መታን ክትክእሉ።

በዚ ኣጋባብ እኹል ዝኾነ ምንቕስቕስ እንተ ሰሪሕና፣ እቲ ከምተወሳኺ ተዋሂቡና ዘሎ ዝሰራሕ ኣኣጋርካ/ኪ ናብ ድሕሪት እንዳ ጠምዘዝካ/ኪ ክትሰርሖ/ሕዮ ደካኣል እዩ።