

ቫድዮ 3 ምንክብላል ኩዕሶ (ናይ ደበናታት ኣኣዳው ካብ Tai Ji):

(a) ኩዕሶ ኣብ መንጎ ክልቲኡ ኣኣዳው-ካ/ኪ ከምዝቐርቀርካ/ኪ ክልቲኡ ኣኣዳው-ካ/ኪ ብቐድሚኻ/ኺ ግበሮ/ሪዮ። ዳሓር የማናይን ጸጋማይን ኢድካ/ኪ ብዙሕ ግዜ እንዳ ቀያየርካ/ኪ፣ እታ ብላዕሊ ዘላ ኢድ ኩዕሶ ከምዘላ ሓሲባ ነታ ኩዕሶ ብተደጋጋሚ ከተንከባብላ ኣለዎ።

(b) ሕጂ እውን ልክዕ ከም ቪድዮ 1a ኣኣጋርካ/ኪ ናብ ደገ ከም ዝጥምቱ ብምግባር ኢዩ ዝጅመር፣ ክብደትካ/ኪ ቀስ ጌርካ/ኪ ካብ የማን ናብ ጸጋም እንደገና ካብ ጸጋም ናብ የማን ቀይደሮ/ሪዮ። ኩሉ ግዜ ምስ ክብደትካ/ኪ ናብ ሓዲ ወገን ክትዘዘ/ዩ ከሎኻ/ኺ ሓዲ ኢድካ/ኪ ብላዕሊ ብምግባር ነታ ኩዕሶ ከምዘላ ጌርካ/ኪ ኣንከባብላ/ሊያ።

(c) በዚ ኣጋባብ እኹል ዝኾነ ምንቕስቓስ እንተ ሰሪሕና፣ እቲ ከምተወሳኺ ተዋሂቡና ዘሎ ዝሰራሕ ኣኣጋርካ/ኪ ናብ ድሕሪት እንዳ ጠምዘዝካ/ኪ ክትሰርሖ/ሕዮ ይካኣል እዩ።