

ቪዲዮ 4: እዚ ሸሞንተ(ናይ ደበናታት ኣእዳው ካብ Tai Ji)

መቐጻልታ ናይ ቪዲዮ 3፣ ልክዕ ከም ቪዲዮ ሓዲን ክልተን ኣእጋርና ናብ ደገ ገጽም ንግበሮም። ኣብ ሞንጎ ኣእዳውካ/ኪ ንታ ኩዕሶ ከም ዘላ ጌርካ/ኪ ሓዘ/ዘያ፣ ንኣብነት የማናይ ኢኛ ብታሕቲ ብምግባር። ብድሕሪ ኣካላትካ/ኪ ልክዕ ከም ቪዲዮ 2 ናብ የማን ገጽካ/ኪ ኣንቀሳቕሶ/ሰኖ፣ እቲ 70 % ክብደትካ/ኪ ኣብ የማናይ እግሪ ብምግባር ንታ ኩዕሶ ናብ የማን ኣንቀሳቕሶ/ሰኖ። ሕጂ እታ ብታሕቲ ዘላ የማነይቲ ኢኛ ካብ ታህቲ ብምእላይ፣ ናብ ደገ ገጽኩም ገፊሕ ቀስታዊ ቅርጺ ግበሩ - ናብ ላዕሊ - እንደገና ናብ ማእከል። ናብ ማእከል ምስ ተመለስና እታ የማነይቲ ኢኛ ብላዕሊ ኣብ ልዕሊ እታ ኩዕሶ ክትከውን ኣለዎ። ደሓር ኣካላትካ/ኪ ናብ ጸጋም ገጽካ/ኪ ኣንቀሳቕሶ/ሰኖ ወዘተ።

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