

Isomo rya Tai Chi ritangwa mu ndimi nyinshi rigenewe Impunzi Zikuze

Buri wa gatanu saa tanu z'amanywa, tariki ya 8 Mata 2022 – 27 Gicurasi 2022

Tai Chi ni iki?

Tai Chi ni umuco wa kera w'Abashinwa. Ni uburyo bw'ibakwe bw'imyitozo bwizewe ku bageze mu zabukuru.

Kubera iki ngombwa kuyikora?

Niba wifuza ko umubiri wawe ukomeza kugenda, kwirinda kugwa, no kwiga ibishya, iri ni isomo rihebuje! Iyo umaze kwiga ingendo, ushobora kwitoza igihe icyo ari cyo cyose.

Tai Chi ishobora kumfasha mu buhe buryo?

Tai Chi ni uburyo bw'imyitozo butuje ariko bw'ingirakamaro bufite inyungu nyinshi zirimo: kubaka ingufu mu mitsi yawe, kongera ubwemarare no gukomera, kurushaho kunanura umubiri, bushobora kandi no gufasha koroshya uburibwe no kugabanya guhangayika. Mu gutoza ubwonko bwacu n'imibiri yacu kugenda mu buryo buhoro, buhugiye ku kintu runaka, imitsi yacu irushaho gukomera, bityo ubwemarare n'ihuzangango bikiyongera.



Ni iki nkwigaga kuri iri somo?

Uzatangira uyegayeza ingingo nkuru zawe (ijosi, intugu, uruti rw'umugongo, amayunguyungu, amavi, utugombambari). Ibi byitwa kwishyushya. Numara kwishyushya, uziga urukurikirane rw'imigendere yoroheje, y'uruziga, n'imigendere ituje nk'imbyino. Twitoza kandi imyitozo yo guhumeka no gutuza. Isomo ryose rimara iminota 60.

Ni nde wemerewe kwitabira?

Niba uba muri Cumberland cyangwa York County kandi ukaba ufite imyaka 60 cyangwa uyirengeje, nyabuneka itabire hamwe natwe! Ubusenzi burahari kandi amasomo atangwa ku buntu. Isomo rya mbere rizatangwa imbonankubone ku buryo ushobora kubonana n'abigisha ba Tai Chi. Hanyuma, buri cyumweru ushobora kwitabira kuri Zumu wibereye mu rugo iwawe. Tuzizihiza isomo ryacu rya nyuma imbonankubone.



***Iri somoni ubufatanye hagati n'Ikigo cy'Izabukuru cyo mu Gace ka Mayine y'Amajyepfo (SMAAA), Serivisi z'Impunzu Zigeze mu Zabukuru-Imiryango Nterankunga Gatolika yo muri Mayine na 100 Umuhanda wa Leta.**

Inama nzizan

Iri somo ritanga amakuru afitanye isano n'ubuzima. Ntabwo rigamije gukora nk'ubujyanama bw'ubuvuzi. Mbere yo gutangira gahunda nshya y'imyitozo, ni byiza cyane kuvugana n'uguha serivisi z'ubuzima. Usobanukiwe umubiri wawe kurusha abandi—nyabuneka ubahiriza icyo urimo kukubwira kandi ujanishe imyitozo yawe n'urwego rukunogeye na /cyangwa hamwe n'inama iyo ari yo yose wahawe n'itsinda ryawe ry'ubuzima.