

galera bet indique e ganhe - nsscr.ca

Autor: nsscr.ca Palavras-chave: galera bet indique e ganhe

Uma chamada à ação para construirmos um futuro compartilhado para a humanidade

Senhoras, senhores, amigos,

"A trilha da história não sempre é suave, muitas vezes encontramos dificuldades e obstáculos e apenas com um espírito heroico podemos superá-los." São as palavras de um revolucionário chinês há 100 anos. Hoje, o bastão de revezamento da promoção da paz e do desenvolvimento da humanidade historicamente ficou nas mãos da nossa geração. Vamos tomar a comemoração do 70º aniversário dos Cinco Princípios de Coexistência Pacífica como ponto de partida, assumir a missão histórica, avançar juntos com coragem, promover juntos a formação de uma comunidade com futuro compartilhado para a humanidade e criar um futuro mais belo para a humanidade!

Obrigado!

Minha Primeira Aula de Tai Chi: Uma Experiência Corporal e Mental

Para os primeiros 15 minutos da minha aula de tai chi, nós nos mantemos **galera bet indique e ganhe** um único local para nos aquecermos. Do exterior, provavelmente se parece com nós estando de pé com os braços ao nosso lado, e então – **galera bet indique e ganhe** movimento lento – levantando-os verticalmente na nossa frente para 90 graus. Mas se você olhasse para dentro do meu cérebro, veria meus sinapsos atirando para a frente para acompanhar as instruções do instructor para fazer coisas que não podem ser vistas.

"Forme os arcos sob os pés. Amacie as joelhos, não dobre", diz Angela, uma instrutora de tai chi há 28 anos. "Visualize a parte de trás de suas joelhos. Relaxe lá para relaxar seus ossos da frente".

Eu percebo que raramente direciono pensamentos para as minhas joelhos (não há muito que pensar lá antes dessa aula), mas novamente, antes que haja tempo para refletir, há mais coisas para serem feitas.

De acordo com Angela, uma hora bem-sucedida de tai chi é uma hora sem pensamentos negativos. "Se **galera bet indique e ganhe** mente e seu corpo estiverem juntos", ela diz. "Isso é o que importa."

Apesar de não ser uma pessoa matinal, inicio minha aula com Angela e cerca de 20 outras pessoas **galera bet indique e ganhe** um pátio de um centro comunitário de Sydney às 7h. Enquanto tenistas correm **galera bet indique e ganhe** quadras ao lado, criando um acompanhamento rítmico de batidas suaves com seus raliés, nossos movimentos leves e de baixo impacto apenas nos levam alguns passos a mais de nossas posições iniciais.

"Pouse os pés paralelos e use seu dan tian para segurar o seu corpo", ela diz.

No tai chi, o dan tian é seu núcleo de qi. Qi **galera bet indique e ganhe** chinês significa força vital, e seu núcleo de qi está sob o umbigo, dentro do estômago.

Embora estejamos nos conhecendo apenas agora, vou precisar usar meu dan tian muito nos próximos 60 minutos. Como agora, estou suposto sentir o peso nas minhas pernas e afundar meu dan tian.

"Alonge a coluna vertebral até à parte superior da cabeça. Manter o queixo nivelado **galera bet indique e ganhe** reta, fechar a boca, os dentes juntos suavemente, a ponta da língua sobe,

relaxar os ombros, cotovelos, punhos, mãos, dedos, e abaixe os dedos”, Angela diz.

Descobri que quando você está tentando se manter à frente, realmente não há tempo para pensamentos negativos.

Tempo Ocorrências

15 minutos Sem pensamentos negativos

60 minutos Apenas um pensamento negativo

Talvez o esforço para se manter à frente esteja mostrando **galera bet indique e ganhe** nossos rostos, porque Angela menciona que se estivermos franzindo e não relaxarmos o nosso rosto corretamente, o noss

Informações do documento:

Autor: nsscr.ca

Assunto: galera bet indique e ganhe

Palavras-chave: **galera bet indique e ganhe - nsscr.ca**

Data de lançamento de: 2024-07-17