

Kviz Hot Potatoes

Zapolni praznine

Pozorno preberi tekst.
Zapolni prazna mesta z pripadajočimi/manjkajočimi besedami.
Uporabi namig v kolikor se ti zatakne.
Obilo užitkov.

koordinacijo mišice napetost osredotočenje položaj vajah veččino zaporedju

Starodavna in cenjena veččina Taiji temelji na 'močnih in plemenitih' [?] za telo in dušo. Njegovi skladni in kontinuirani gibi sprostijo naše [?], povečajo gibljivost inboljšajo [?]. Ker deluje pomirjujoče in se osredotoča na um, hkrati blaži tudi [?]. Zaradi navajanj različnih zgodovinskih izvorov se v literaturi Taijiquan opisuje kot borilno [?] in obenem tudi kot zdravilno sproščujočo tehniko z več ločenih gibov in položajev telesa, ki se sproščeno izvajajo v točno določenem ritmičnem [?]. Počasno premikanje, ritmično zaporedje in drsenje iz enega položaja v drugi [?] je vidna značilnost Taijiquana. Umirjen um, [?], zbiranje energije in tekoče sproščeno premikanje mu je dalo novodobno ime "Meditacija v gibanju".

Taiji kot ideja predstavlja sozvočje yina in yanga, umirjenost misli, poenotenje uma. Um nadzira telo, telo pa odraža misli.

[Preveri rešitev](#)

[Namig](#)