

Saa naka xi'i nruu natava nruu tachi, nee mee nruu, xi saa tsaku nroo.

Respiración, cuerpo y sonidos.

Ka'a da ni.

Na nruku saa nraa nraa na kuu ntsaku va'a ni, nta kua'a na nchintsee ña'a jnii, saa na kani ini ni, maa nree ni dii kada ni mee ni saa ni maa nre'e kada vita ni mee ni, io sa naa kuko va'a ni saa nraa nraa na koo ðata ni, ona na kani ini nee mee ni, nee ntsa xiti nuu ini ni, xanu ni, ntsaa deke ni xi sa'a ni, saa ntsa'a ni na kini tuni ni saa vee ni, saa axi axi yeetuu sa'a ni, nra'a ni, ðata ni, yeetu ña'a xi nu'u dia aa een titsayu dia, doo nruu na ntsa'a va'a ni ora naka xi'i ni natava ni stachi ni, ntsa'a ni nchaa yu kada kua'an.

Na ntsa'a ni nchaa ya'a kua'a tachi saa ntsaa saa kua'a jnuu ini ni, nchika ni, ðuku ni xi yavi yichi ni dia.

Ntsa'a ni nchaa kida saa kua'a ku ndixi saa saxi'i na tava ni stachi, nchaa kida ora saa ntsaa nu ini ni, a ora saa ntsaa nchika ni, nchaa uni vixi vixi yi'vi kua'a tachi ichi yavi xichi ni.

Saa saxi'i ni natava ni stachi ni, kuu een saa ntse'e kaa kunu, kua'a kida sa naa naka ni ini nruu saa kuu vita vii ñu'u.

Ntse'e ni va'a nchi ntsee ña'a jnii saa naa nakani ini ni saa io ni vita vii, sa na ntsa'a va'a ni nee mee ni. Saa maa ki'i ni axi ki'i ni xi saa sani ini ni, saa een sa kada ni kuu saa na ka xi'i na tava ni stachi ni, diuka kusa ora ni na xiko nee ña'a jni saa na kani ini ni naa kusa io nru vita vii dii. Kuu ndia sa vaxi chuu daka ni ini ña'a nchuu dana ini ña'a saa yu kida nruu, saa ora iuka kida jnii ora ni, naka xi'i na tava ni stachi.

Sukua kuu di vita vi, io saa na kani ini ni, na ntsa'a ni ndida sa tsakuu' jnii saa káantsaa nee nrodo io ni vita vii, aa tadi ndike'e ni i osa káantsaa. Saa tadi kia'a kee saa káantsaa a vili kee saa káantsaa, kani va'a ni ðo'o tsaakuu ni, ntsaa na na kini tuni ni axi vaxi saa kaantsaa. Kuu maa na kani ini na naa kuu kudi kida sa yuu tsaku jni, io saa tsaaku dia'a jnii, saa naka ni va'a ni ðo'o ni ora kaantsaa saa divi ni ora kuu kadi ndida.

Dáana' ni ndida saa yuu tsakuu' ni, saa náa kani ini nee tu'u mee ni, saa na kua'a ni kuenta nchaa kida xii nee tu'u mee ni, tadi vaa kuu sa vaxi nee tu'u mee ni, tadi axi sadi ntsaa ña'a jnii, aa kida vixi ña'a jni, aa vaxi saa kuu i'ni, a va'a ni io ni, a tadi axi kata, na ntsa'a va'a ni na kuu saa ntse'e nee ña'a ni saa naa kini tuni ni, na kusa kuu.

Va'a ni tuu ntse'e ni'i kida saa kida jni, aa tadi vii vii vaxi saa kida xi nee tu'u mee ni, aa tuva'a ni tu'u een saa kee sa'a enka saa nchuu dana ini ña'a jnii, a mee ni xini, tu kia'a kida jnii ntsa'a va'a ni mee, tuu ntse'e kaa kuu ni'i kua'a, a lii ni lii ni kee xoo kua'a, aa wuanta tuu ña'a jnii, aa kee sa'a een saa u'u ni.

Na ntsaku va'a jni ni, ndida saa kaantsaa, sa ntani kida ni saanoo maa na kani ini axi vaxi saa káantsaa a na dikuu, vita vii, io saa mee ni kaa saa na ntsa'a ni mee ni, nchaa kida xi nee tu'u mee ni ora naka xi'i na tava ni stachi ni, saa yuu kada ejercicio ya'a. kaa kani ini ni saa, kaa nakaxi'i na tava stachini kueni kuen ni na kaxi'i ni kue ni kue ni na tava ni stachini.

Ora sa'a ni kuenta, saa kee sa'a ni sani ini ni kua'a ni antsa kua'a ni. Kadi ni ka'a ni xii mee ni ni, saa na xiko kava ni tuku ni, ora nakaxi'i natava ni stachi ni sa diuka ni kada ni ora tsaku ni na kusa na kuu tsaku ni a na kusa kida xi nee tu'u mee ni saa ntse'e chuu dana ini ña'a, saa tu choxi

saa na koo ni kani ini ni vita vi. Tu nchoo' ni na káán ni nruchi nuu ni saa ntsa'a ni saa kida jnii aa, na nruku ni axi vaxi saa ntsada kaantsaa, saa ora tu nre'e ka sani ini ni sa kuu ndida juum aa, kukadi saa yuu káántsaa un.

Ora iuka naxikokava ni na ka xi'i na tava ni stachi ni

Ña'a tu vixi dana saa na xiko kava ni tuku ni stachi ni, saa kunu ka, saa kida saa naa koo ni sa io ni vita viidii, saa naka xi'i na tava ni stachi ni tuku ni, saa kadi ni na koo nruu lii, saa kue ni kue ni naka xi'i ni tachi saa kueni kueni tava ni stachi ni, saa diuka ka kada nruu.

Ka'a ni tuku da ni, na ntsa'a va'a ni nee tu'u mee ni saa iintsakuu ni, na kini tuni ni nchaa kida jnii, da nroo ni mee ni saa ka'a va'a ni xi mee ni, ndida saa choo' ni saa na kuu' jni, ka'a ni, naa koo va'a, naa koo dee ni, maa ntse'e kani ini, maa nre'e uuta'a ni,ona, kaa na kini tuni ni nchaa vaxi saa kadi kadi nchuu kuu xanu ni, daa nroo ni mee ni saa na nani'i ni saa naa kuuka'nu xanu ni, saa na koo kadi xanu ni, na koo va'a ni.