

Dhaabbiiwwan Yogaa

Sochii Lallaafaa Hubantii, Nageenya fi Fayyisuu



Dhaabbiiwwan yogaa odeeffannoo miidhaan qaamaa irra gahe armaan gadii karaa lallaafaa dhiphina gadhiisuu fi ofii keetii wajjin wal qunnamsiisuuf gargaaru ni dhiyeessu.

Ati yeroo hunda to'achaa jirta.

Saffisa mataa keetiin deemi. Yeroo barbaaddetti boqodhu

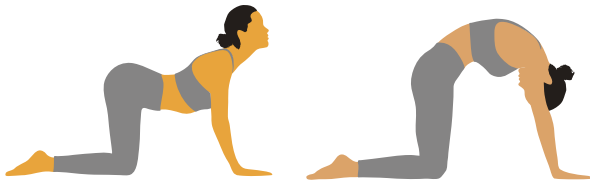


Ijaarsa Boqonnaa Dhaabbii

Jilba kee jilbeenfattee, miila kee diriirsitee dugda keetiin ciisii.

Harka cinaacha kee ykn garaa kee irratti.

Gargaarsa: Hubantii, sirna narvii tasgabbeessuu



Dhangala'aa Cat-Cow

Harkaa fi jilba irratti suuta jedhii dugda kee dirirsii fi naannessii.

Hafuurri kee soochiicha haa qajeelchu.

Gargaarsa: Sochii lafee dugdaa, hubannoo qaamaa



Dhaabbii Savasana ykn Boqonnaa Bashananissaa

Dugda, cinaacha ykn qajeeltee taa'i.

Deeggarsaaf uffatta qorraa ykn borraattii fayyadami.

Gargaarsa: Boqonnaa, dammaqiinsa afuura baafachuu

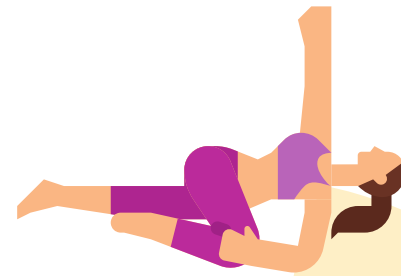


Taa'ee Fuulduratti Dachaasuu

Miila diriirsaa ykn wal qaxxaamursaa taa'aa.

Suuta gara fuulduraatti dachaasaa, boraatii ykn qoma irratti boqodhaa.

Gargaarsa: Gara keessaatti garagaluu, dhiphina gadhiisuu



Ciistee Naannessuu

Ciisee, miila tokko ykn lamaan suuta gara cinaacha tokkotti qaxxaamursi, harka diriirsi.

Yoo barbaachise jilba jalatti borraattii boqochiisi.

Gargaarsa: Sochii lafee dugdaa, sifaahinsa nyaataa

Kutaa Fayyaa, Qaama
Miidhamtootaa fi
Dulloomuu Mootummaa
Awustiraaliyaa.