

Blackadder: uma série de comédia lendária

Nome: Blackadder.

Idade: A primeira episódio de Blackadder foi exibida **wrc bet** junho de 1983, então próxima aos 41 anos.

" Black Adder! Black Adder! Com muitos planos astutos! Black Adder! Black Adder! Você, homem horrível!" Você se lembra, certo?

Lembre-se? É ouro cômico, um dos maiores de todos os tempos. A sitcom, escrita por Ben Elton e Richard Curtis, estrelada por Rowan Atkinson (que co-escreveu a primeira série), Tony Robinson, Miranda Richardson, Stephen Fry e Hugh Laurie. Ela foi ao ar por quatro temporadas, cada uma delas situada **wrc bet** um período histórico diferente, do meio evo à trincheiras da primeira guerra mundial – e a mostra certamente figura **wrc bet** altas classificações **wrc bet** todos as melhores listas de TV.

Suponho que haja algum plano astuto para trazê-lo de volta? "Tão sutil quanto uma raposa que acabou de ser nomeada professor de astúcia na Universidade de Oxford."

Hah! Isso é o que Edmund Blackadder disse a Baldrick em Blackadder Vai Para a Frente , acredito. Mas continue. Ben Elton tem insinuado que talvez ele retorne.

Isso parece estar na moda no momento – Eu vi que Mike Myers estava brincando com a possibilidade de um retorno para Austin Powers. Isso não é exatamente o mesmo. Isso seria o quarto filme de Austin Powers, mas Blackadder retornaria como uma peça.

Exatamente como John Cleese adaptou Fawlty Towers para um show no palco e a versão musical de Somente amigos e cavalos chegou à West End? Isso fica muito mais perto. Embora Elton seja ansioso para enfatizar que isso não seria uma adaptação da série, mas uma peça original com material novo. Ele fez o mesmo com **wrc bet** outra sitcom Upstart Crow.

E Atkinson seria convencido de volta, bem como o resto deles – Fry , Laurie , Richardson etc? "Se eles quiserem estar nel

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

Para os primeiros 15 minutos da minha aula de tai chi, nós nos mantermos **wrc bet** um único local para nos aquecermos. Do exterior, provavelmente se parece com nós estando de pé com os braços ao nosso lado, e então – **wrc bet** 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 **wrc bet** 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

peçoas **wrc bet** um pátio de um centro comunitário de Sydney às 7h. Enquanto tenistas correm **wrc bet** 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 **wrc bet** 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 **wrc bet** 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 **wrc bet** nossos rostos, porque Angela menciona que se estivermos franzindo e não relaxarmos o nosso rosto corretamente, o noss

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: wrc bet

Palavras-chave: **wrc bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-27