

Directions: *For this part, you are allowed 30 minutes to translate a passage from Chinese into English. You should write your answer on **Answer Sheet 2**.*

太极拳 (Taijiquan)起源于中国古代,是中国武术 (martial art) 的一个重要分支。练太极拳最初是为了自卫,现在是促进身心健康的有效锻炼方式。大量研究表明,这种锻炼方式有助于保持力量、灵活性和平衡力,并减少压力和焦虑。太极拳练习起来既容易又愉快,通过轻柔、流畅的动作,促使心情平静、头脑清晰。今天,太极拳已经传播到世界各地,深受广大健身者的喜爱。