

## LA CLASE DE YOGA

### DIÁLOGO #2: LA POSTURA DE LA MONTAÑA

#### EJERCICIO #1

*Escucha el audio atentamente. ¿Cuál de estas imágenes muestra “LA POSTURA DE LA MONTAÑA”?*

*Listen to the audio. Which of the following images shows “THE MOUNTAIN POSE”?*



Tu Respuesta

La imagen correcta es la \_\_\_\_\_.



## **EJERCICIO #2**

*¿Verdadero, Falso o No Mencionado?*

1. La mujer le dijo al maestro que siente mucho dolor.
2. El maestro le dijo que el dolor es bueno para mejorar.
3. El maestro afirmó que era muy importante escuchar al cuerpo.
4. El maestro cree que tener paciencia es muy importante.
5. La mujer debe practicar los ejercicios hasta poder hacerlos perfectamente.

1. The woman told the yogi that she is in a lot of pain.
2. The yogi told her that pain is good for improvement.
3. The yogi stated that it was very important to listen to your body.
4. The yogi believes that having patience is very important.
5. The woman must practice the exercises until she can do them perfectly.

### **EJERCICIO #3A**

*Transcribe la historia, palabra por palabra. Si te resulta muy difícil, trabaja en el ejercicio 3B.*

### **EJERCICIO #3B**

*Encuentra las diferencias entre el audio y esta transcripción.*

- Maestro: Chicas, el día de hoy tendremos un gran ejercicio de Yoga que nos permitirá hacer un contacto directo e íntimo con nuestra naturaleza. El ejercicio se llama Postura de la Montaña o Tasadana. Lo primero que haremos será elevar levemente nuestros pies y levantamos los brazos para luego juntar nuestras manos, colocando nuestras palmas hacia arriba. Luego nos pondremos de puntillas y mantendremos esa postura. Recuerden respirar profundamente por unos minutos y luego volvemos a la posición inicial.
- Patricia: Si llego a sentir un poco de dolor, ¿es normal?
- Maestro: Si sientes dolor, entonces abandona el ejercicio. Escucha a tu cuerpo.
- Patricia: Gracias maestro, me siento mucho mejor.
- Maestro: No tienes de qué alarmarte. El yoga es una práctica muy sana y enriquecedora, solo debes ser paciente y no frustrarte si no puedes realizar todos los ejercicios perfectamente.



## RESPUESTAS

### Ejercicio #1

La imagen correcta es la B.

### Ejercicio #2

1. F    2. F    3. V    4. V    5. F/NM

### Ejercicios #3A y 3B

#### TRANSCRIPCIÓN

Maestro: Chicas, el día de hoy **haremos** un gran ejercicio de Yoga que nos permitirá hacer un contacto directo e íntimo con nuestra **madre tierra**. El ejercicio se llama Postura de la Montaña o Tasadana. Lo primero que haremos será **separar** levemente nuestros pies y levantamos los brazos para luego juntar nuestras manos, **poniendo** nuestras palmas hacia arriba. Luego nos pondremos de puntillas y mantendremos esa postura. Recuerden **mantener su respiración profunda** por unos minutos y luego volvemos a la posición inicial.

Patricia: Si llego a sentir un poco de dolor, ¿es normal?

Maestro: Si sientes dolor, entonces **detén** el ejercicio. Escucha a tu cuerpo.

Patricia: Gracias maestro, me siento mucho mejor.

Maestro: No tienes de qué **preocuparte**, el yoga es una práctica muy sana y enriquecedora, solo debes ser paciente y no frustrarte si no puedes realizar todos los ejercicios perfectamente.

## VOCABULARIO

*Traducción lado a lado*

<p>Maestro: Chicas, el día de hoy haremos un gran ejercicio de Yoga que nos permitirá hacer un contacto directo e íntimo con nuestra madre tierra. El ejercicio se llama Postura de la Montaña o Tasadana. Lo primero que haremos será separar levemente nuestros pies y levantamos los brazos para luego juntar nuestras manos, poniendo nuestras palmas hacia arriba. Luego nos pondremos de puntillas y mantendremos esa postura. Recuerden mantener su respiración profunda por unos minutos y luego volvemos a la posición inicial.</p>	<p>Teacher: Girls, today we will do a great Yoga exercise that will allow us to have a direct and intimate contact with our mother earth. The exercise is called Mountain Pose or Tasadana. The first thing we will do is to separate our feet slightly and raise our arms and then putting our hands together and, putting our palms up. Then we will stand on our toes and maintain that posture. Remember to hold your deep breath for a few minutes and then return to the initial position.</p>
<p>Patricia: Si llego a sentir un poco de dolor, ¿es normal?</p>	<p>Patricia: Is it normal if I feel a little bit of pain?</p>
<p>Maestro: Si sientes dolor, entonces detén el ejercicio. Escucha a tu cuerpo.</p>	<p>Teacher: If you feel pain, then stop the exercise. Listen to your body.</p>
<p>Patricia: Gracias, maestro, me siento mucho mejor.</p>	<p>Patricia: Thank you, yogi, I feel much better.</p>
<p>Maestro: No tienes de qué preocuparte. El yoga es una práctica muy sana y enriquecedora. Solo debes ser paciente y no frustrarte si no puedes realizar todos los ejercicios perfectamente.</p>	<p>Teacher: You don't have to worry. Yoga is a very healthy and enriching practice. You just have to be patient and not get frustrated if you can't do all the exercises perfectly.</p>

## CONSOLIDACIÓN DE VOCABULARIO Y CONVERSACIÓN

*Trabaja en el diálogo 2 de la ficha de vocabulario.*