



LA CLASE DE YOGA

DIÁLOGO #5: CINCO EJERCICIOS CLAVE

EJERCICIO #1

Escucha el audio y decide si esta información es verdadera, falsa o no mencionada.

Listen to the audio and decide whether this info is true, false or not mentioned.

1. Andrea quería saber cómo hacer unos ejercicios de Yoga.
2. Su instructor le dio una lista de 5 ejercicios que debía practicar.
3. La mujer quería agregar más ejercicios a esa lista.
4. El instructor le explicó que era muy importante escuchar a nuestros cuerpos al hacer los ejercicios.
5. Los ejercicios que mencionó el instructor eran para practicantes más avanzados.

1. Andrea wanted to know how to do some Yoga exercises.
2. Her instructor gave her a list of 5 exercises that she should practice.
3. The woman wanted to add more exercises to that list.
4. The instructor explained that it was very important to listen to our bodies when doing the exercises.
5. The exercises the instructor mentioned were for more advanced practitioners.

Tus Respuestas

1)	2)	3)	4)	5)
----	----	----	----	----

EJERCICIO #2

Responde estas preguntas sobre la conversación.

Answer these questions about the conversation.



1. ¿Qué quería saber Andrea?
2. ¿Cuáles ejercicios le recomendó su maestro?
3. Según su maestro, ¿ella podría hacerlos en los primeros días de práctica?
4. ¿Por qué mencionó el hombre que era importante escuchar a nuestro cuerpo?
5. ¿Qué características tenían los ejercicios que él le sugirió?

1. What did Andrea want to know?
2. What exercises did her teacher recommend?
3. According to her teacher, could she do them in the first days of practice?
4. Why did the man mention that it was important to listen to our body?
5. What were the characteristics of the exercises that he suggested?



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.

Andrea: Maestro Enrique. Si pudiera **brindarme** una lista de cinco ejercicios que toda persona que practica Yoga debería hacer, ¿cuáles serían?

Enrique: Definitivamente **optaría por** los siguientes: 1. El Árbol, 2. **Posición** de la Cobra, 3. Postura del Águila, 4. La Pinza y 5. Perro **acostado**.

Andrea: ¿Yo podría hacer todos estos ejercicios en mis primeros días de práctica?

Enrique: Todo depende de tus habilidades y capacidades. No todas las personas **muestran** la misma flexibilidad que tú. Es por esa razón que debemos escuchar muy **cuidadosamente** a nuestro cuerpo para saber cuál es el punto donde debemos detenernos **y repetirlo** otro día. Los ejercicios que te mencioné son en su mayoría bastante básicos y fáciles de hacer por todos. **Cuando** avances en la disciplina podrás **aumentar** la dificultad.



RESPUESTAS

Ejercicio #1

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

Ejercicio #2

1. Andrea quería saber cuáles eran los cinco ejercicios que toda persona que practicaba Yoga debía hacer.
2. El maestro le recomendó hacer 1. El Árbol, 2. Postura de la Cobra, 3. Postura del Águila, 4. La pinza y 5. Perro inclinado.
3. Sí, porque ella tenía mucha flexibilidad.
4. Para saber cuando había que parar y continuar otro día.
5. Eran ejercicios básicos y fáciles de hacer para todos.

Ejercicios #3A y 3B

TRANSCRIPCIÓN

Andrea: Maestro Enrique. Si pudiera **decirme** una lista de cinco ejercicios que toda persona que practica Yoga debería hacer, ¿cuáles serían?

Enrique: Definitivamente **elegiría** los siguientes: 1. El Árbol, 2. **Postura** de la Cobra, 3. Postura del Águila, 4. La pinza y 5. Perro **inclinado**.

Andrea: ¿Yo podría hacer todos estos ejercicios en mis primeros días de práctica?

Enrique: Todo depende de tus habilidades y capacidades. No todas las personas **cuentan con** la misma flexibilidad que tú. Es por esa razón que debemos escuchar muy **respetuosamente** a nuestro cuerpo para saber cuál es el punto donde debemos detenernos **e intentarlo** otro día. Los ejercicios que te mencioné son en su mayoría **los más** básicos y fáciles de hacer por todos. **A medida que** avances en la disciplina podrás **incrementar** la dificultad.



VOCABULARIO

Traducción lado a lado

Andrea: Maestro Enrique. Si pudiera decirme una lista de cinco ejercicios que toda persona que practica Yoga debería hacer, ¿cuáles serían?	Andrea: Mr. Henry. If you could tell me a list of five exercises that every person who practices Yoga should do, what would they be?
Enrique: Definitivamente elegiría los siguientes: 1. El Árbol, 2. Postura de la Cobra, 3. Postura del Águila, 4. La pinza y 5. Perro inclinado.	Enrique: I would definitely choose the following: 1. The Tree, 2. The Cobra Pose, 3. The Eagle Pose, 4. The Pincer, and 5. The Leaning Dog.
Andrea: ¿Yo podría hacer todos estos ejercicios en mis primeros días de práctica?	Andrea: Could I do all these exercises on my first days of practice?
Enrique: Todo depende de tus habilidades y capacidades. No todas las personas cuentan con la misma flexibilidad que tú. Es por esa razón que debemos escuchar muy respetuosamente a nuestro cuerpo para saber cuál es el punto donde debemos detenernos e intentarlo otro día. Los ejercicios que te mencioné son en su mayoría los más básicos y fáciles de hacer por todos. A medida que avances en la disciplina podrás incrementar la dificultad.	Enrique: It all depends on your skills and abilities. Not all people have the same flexibility as you do. It is for this reason that we must listen to our body very respectfully to know the point where we must stop and try another day. The exercises that I mentioned to you are mostly the most basic and easy to do by everyone. As you progress in the discipline you will be able to increase the difficulty.

CONSOLIDACIÓN DE VOCABULARIO Y CONVERSACIÓN

Trabaja en el diálogo 5 de la ficha de vocabulario.