

Speak Up : Yoga Instructor (ครูสอนโยคะ) ตอน 1

ประโยคสนทนาภาษาอังกฤษสำหรับอาชีพ "ครูสอนโยคะ" จากรายการ Speak Up

1. บทสนทาระหว่างครูสอนโยคะและผู้เรียน

Conversation บทสนทนา

Yoga Instructor Why are you interested in yoga?

ทำไมคุณถึงสนใจที่จะเรียนโยคะ

Client

I think that I have office syndrome

ฉันคิดว่าฉันมีอาการปวดที่เนื่องจากการทำงาน

because I sit down with the computer a lot.

เพราะว่าฉันนั่งใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

So, I have back pain and shoulder pain.

ฉันจึงปวดหลัง ปวดไหล่

So, I think that yoga could help me out.

และฉันก็คิดว่าโยคะน่าจะช่วยฉันได้

If it could become more flexible and help my muscles out.

มันน่าจะช่วยให้กล้ามเนื้อของฉันยืดหยุ่นขึ้นได้

Yoga Instructor Yes, it firstly helps flexibility.

ใช่ อันดับแรก มันช่วยเรื่องความยืดหยุ่น

More than flexibility, it'll build and strengthen your muscles.

มากกว่าความยืดหยุ่นคือมันช่วยสร้างและทำให้กล้ามเนื้อของคุณแข็งแรงมากขึ้นด้วย

- Yoga Instructor Is this your first time?
นี่เป็นครั้งแรกของคุณใช่ไหม
- Client Yes, I have never done yoga before.
ใช่ ฉันไม่เคยเล่นโยคะมาก่อนเลย
- Yoga Instructor OK, I will teach you the basic yoga for people who are beginners.
โอเค ผมจะสอนท่าพื้นฐานสำหรับคนที่เริ่มเรียนโยคะ
We call it Surya Namaskara A or Sun Salutation A.
เราเรียนว่าท่าสุริยะนมัสการแบบ ก. หรือ ท่าไหว้พระอาทิตย์แบบ ก.
- Client Sun Salutation.
ท่าไหว้พระอาทิตย์
- Yoga Instructor Yes, but the most important part is not the pose.
ใช่ แต่ส่วนสำคัญที่สุดไม่ใช่การจัดท่า
You have to focus on your breath.
คุณต้องเน้นที่การหายใจ
- Client Alright.
ค่ะ
- Yoga Instructor Even when I say “Breathe in” but you are breathing out at that time,
แม้แต่ตอนที่ผมบอกให้ “หายใจเข้า” แต่ตอนนั้นคุณกำลังหายใจออก
don’t worry. Just follow your breathing and follow what I say.
ไม่ต้องกังวล ให้หายใจตามแบบของคุณ และทำตามผม
- Client Alright.
ค่ะ
- Yoga Instructor And I will set your alignment to correct your alignment.
และผมจะจัดท่าเพื่อแก้ไขให้คุณ

Yoga Instructor If you do it every day and regularly, you will feel relaxed.
 ถ้าคุณทำทุกวันหรือเป็นประจำคุณจะรู้สึกผ่อนคลาย
 And your office syndrome will be relieved.
 และอาการปวดอันเนื่องมาจากการนั่งทำงานของคุณจะบรรเทาลง

Yoga Instructor Now, we will try it together. Standing at the top the mat,
 ตอนนี้เราจะทำไปด้วยกัน ยืนที่ขอบขอบเสื่อ
 make sure that your toes and heels are together like this.
 และให้แน่ใจว่านิ้วเท้าและส้นเท้าชิดกัน

Relax your shoulders.

ผ่อนคลายไหล่

Balance your weight with your feet.

ทรงตัวด้วยเท้า

Press your palms together at the center of your heart.

พนมมือไว้ที่หน้าอก

Do short meditation by following your breath.

ทำสมาธิแบบสั้น ๆ โดยการตามรู้ลมหายใจของตัวเอง

We will breathe in and breathe out only through the nose.

เราจะหายใจเข้าและหายใจออกผ่านทางจมูกเท่านั้น

Don't breathe out through your mouth.

อย่าหายใจออกทางปาก

Client So, all through the nose.

หายใจทางจมูกตลอด

Yoga Instructor Yes, all through the nose.

ใช่ หายใจทางจมูกตลอด



Yoga Instructor Then, we start the first pose. Inhale, raise your arms up
 แล้วเราก็เริ่มท่าแรกด้วยการหายใจเข้า ยกแขนขึ้น
 and press your palms together.
 และประกบฝ่ามือเข้าด้วยกัน
 Look through your thumbs.
 มองผ่านหัวแม่มือ
 Exhale and bow forward with your palms touching the mat. Like that.
 หายใจออก ก้มตัวไปข้างหน้าให้ฝ่ามือแตะเสื่อ อย่างนั้นครับ
 Inhale, look forward, and relax your shoulders. Like that.
 หายใจเข้า มองไปข้างหน้า ผ่อนคลายหัวไหล่ อย่างนั้นครับ
 And touch the mat with your palms. Step back, like that.
 แล้วเอาฝ่ามือแตะเสื่อ ถอยเท้าไปข้างหลัง อย่างนั้นครับ
 And right side too.
 และข้างขวาด้วยครับ
 OK. Push the mat and try to raise your hips up like a triangle.
 โอเค ดันเสื่อและพยายามโยกสะโพกขึ้นให้เป็นเหมือนรูปสามเหลี่ยม
 Look forward between your hands. Bend your knees.
 มองไปข้างหน้าระหว่างสองแขน งอเข่า
 Exhale and step up to your hands with both feet together.
 หายใจออกและก้าวเท้าไปข้างหน้า แล้ววางไว้ข้างแขนด้วยสองเท้าเลย
 Inhale. Chest up. Lengthen your spine.
 หายใจเข้าและแอ่นอก ยืดกระดูกสันหลัง
 Exhale and bow forward.
 หายใจออกและก้มตัวไปข้างหน้า
 If it's too tight, you can bend your knees a little bit.
 ถ้ามันตึงมาก คุณสามารถงอเข่าได้นิดหน่อยนะ



Yoga Instructor Inhale, hands together, and come back to the standing position.

หายใจเข้า ยกแขนเข้าหากัน และกลับมาอยู่ในตำแหน่งที่ยืน

Exhale, relax your shoulders,

หายใจออกและผ่อนคลายหัวไหล่

and put your hands beside your body like this. Relax.

แล้วเอาแขนไว้ข้างลำตัวแบบนี้ ผ่อนคลาย

Yes, we will do like this.

ใช่ เราจะทำแบบนี้

2. รวมประโยคสำคัญที่ควรรู้

Conversation บทสนทนา

Why are you interested in yoga?

I want to do yoga.

I want to do an exercise.

I have pain.

I have back pain.

I have shoulder pain.

Yoga helps your body to be more flexible.

It helps your body to be more flexible.

It strengthens your muscles.

ทำไมคุณถึงสนใจโยคะ

ฉันอยากฝึกโยคะ

ฉันอยากออกกำลังกาย

ฉันปวด.....

ฉันปวดหลัง

ฉันปวดไหล่

โยคะช่วยให้ร่างกายคุณยืดหยุ่นมากขึ้น

มันช่วยให้ร่างกายคุณยืดหยุ่นมากขึ้น

มันทำให้กล้ามเนื้อของคุณแข็งแรงขึ้น

3. รวมคำศัพท์สำคัญที่ควรรู้

part of the body	อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
body parts	อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
pain	อาการปวด / เมื่อย
back pain	ปวดหลัง
shoulder pain	ปวดไหล่
sore	อาการเมื่อย
my arms sore	แขนของฉันเมื่อย
stretch	ยืด
strengthen	ทำให้แข็งแรง
flexible	ยืดหยุ่น
neck	คอ
shoulder	ไหล่
back	หลัง
series	ชุด (เช่น ชุดการสอน)
relax your body	ผ่อนคลายร่างกายของคุณ
focus your breath	ควบคุมลมหายใจของคุณ
through your nose	ผ่านทางจมูกของคุณ