

Speak Up : Yoga Instructor (ครูสอนโยคะ) ตอน 2

ประโยชน์สนทนาภาษาอังกฤษสำหรับอาชีพ "ครูสอนโยคะ" จากรายการ Speak Up

1. บทสนทนายระหว่างครูสอนโยคะและผู้เรียน

Conversation บทสนทนา

Yoga Instructor Spread your fingertips to save your wrists.
กางนิ้วออกเพื่อป้องกันข้อมือเจ็บ

Yoga Instructor So, this pose we call “Downward-facing Dog”.
ทำนี้เราเรียกว่าท่าสุนัขก้มยืดตัว

Spread your fingertips to save your wrists.
กางนิ้วออกเพื่อป้องกันข้อมือเจ็บ

Yes, push your fingertips on the mat.
กดปลายนิ้วลงบนเสื่อ

Release your shoulders a little bit.

คลายไหล่เล็กน้อย

If you feel that your hamstrings are so tight,

ถ้ารู้สึกว่าเป็นร้อยหวายตึง

feel free to bend your knee a little bit like that

คุณงอเข่าเล็กน้อยได้นะ อย่างนั้นแหละ

and get your heels down. Yes, exactly.

แล้วก็วางส้นเท้าลง ใช่แล้ว ถูกต้องเลย



Yoga Instructor Breathe in and breathe out.

หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก

We will hold this pose for five breaths.

เราจะค้างท่านี้ไว้ 5 สมหายใจ

Relax your shoulders. You can look at your toes. Like that.

คลายไหล่ คุณสามารถมองไปที่นิ้วเท้าได้นะ อย่างนั้นแหละ

Next, I will teach you a very easy pose

ต่อไปผมจะสอนคุณท่าง่าย ๆ

to relax your back and your shoulders.

เพื่อผ่อนคลายหลังและไหล่ของคุณ

We will start with a seated pose.

เราจะเริ่มด้วยท่านั่ง

Try to flex your feet by pointing your toes to your forehead.

ลองยืดฝ่าเท้าโดยชี้นิ้วเท้าไปที่หน้าผาก

Relax your shoulders. Inhale and raise your hands up again.

ผ่อนคลายไหล่ หายใจเข้าและยกมือขึ้นอีกครั้ง

Exhale and bend forward to touch your feet.

หายใจออก ก้มไปข้างหน้าเพื่อแตะฝ่าเท้า

Yes, and flex your feet like this.

ใช่ และยืดฝ่าเท้าอย่างนี้

Or make it easier by using your first three fingers

หรือทำให้ง่ายขึ้นโดยใช้สามนิ้วมือแรก

and lock your great toes, both sides.

เกี่ยวนิ้วหัวแม่เท้าทั้งสองข้างไว้

Inhale, chest up again.

หายใจเข้าและแอ่นอกอีกครั้ง

- Yoga Instructor Exhale, bend your elbows, and try to bend forward.
 หายใจออก งอศอก และพยายามก้มไปข้างหน้า
 Your forehead will touch your knees someday.
 หน้าผากของคุณจะแตะหัวเข่าสักวันหนึ่ง
- Client Probably not today.
 คงไม่ใช่วันนี้
- Yoga Instructor Relax, follow your breath, and flex your feet.
 ผ่อนคลาย ตามรู้ลมหายใจ และยืดฝ่าเท้า
 Raise your right palm up and inhale. Exhale, twist, and bend your elbow.
 ยกฝ่ามือขวาของคุณขึ้นและหายใจเข้า หายใจออก บิดตัวและงอข้อศอก
 Pull your elbow with your left leg.
 หนีบข้อศอกกับขาซ้าย
 Inhale and lengthen your spine. Exhale and twist.
 หายใจเข้าและยืดกระดูกสันหลัง หายใจออกและบิด
 For a deeper twist, wrap your arm around your back.
 สำหรับการนั่งบิดให้มากขึ้น อ้อมแขนไปด้านหลัง
 And this, the right side. Yes, like that. And grab your hands together.
 แล้วก็นี่ ข้างขวา ใช่ อย่างนั้นแหละ และเกี่ยวมือไว้ด้วยกัน
 Inhale and lengthen your spine again. Relax your shoulders.
 หายใจเข้าและยืดกระดูกสันหลังอีกครั้ง ผ่อนคลายไหล่
 Just the back. Chest up a little bit. OK.
 หลังเท่านั้น แอนอกนิดหนึ่ง โอเค



Yoga Instructor Now, we will do the last pose.

ตอนนี้เราจะทำท่าสุดท้าย

Actually it's very important. But it's very easy to do.

ที่จริงแล้วมันเป็นท่าที่สำคัญมาก แต่มันเป็นท่าที่ทำได้ง่ายมาก

We call it Savasana or Body Asana.

เราเรียกท่านี้ว่าท่าสวาสนะหรือท่าศพ

OK. Lie down on your mat.

โอเค นอนลงบนเสื่อ

Palms up. Relax your feet.

หงายฝ่ามือ ผ่อนคลายเท้า

Relax from the center of your head to your heels.

ผ่อนคลายตั้งแต่กลางหัวไปจนถึงส้นเท้า

Don't fall asleep.

อย่าหลับ

Somebody falls asleep and you will hear some snores.

บางคนหลับและคุณก็จะได้ยินเสียงกรน

So now, don't fall asleep and follow your breath.

ดังนั้นตอนนี้อย่าหลับและให้ตามรู้ลมหายใจของคุณ

If you feel like your heart rate is pretty fast,

ถ้าคุณรู้สึกหัวใจของคุณเต้นค่อนข้างเร็ว

just inhale through your nose and exhale through your mouth

ให้หายใจเข้าทางจมูกและหายใจออกทางปาก

until you feel that your heart rate is back to normal.

จนกว่าหัวใจของคุณจะกลับมาเต้นเป็นปกติ

And relax your forehead, your eyes, your cheeks,

และผ่อนคลายหน้าผาก ตา แก้ม

- Yoga Instructor your mouth, your neck, shoulder blade, elbows, until your fingers.
 ปาก คอ สะบัก ข้อศอก ไปจนถึงนิ้วมือของคุณ
 Move your fingers and move your toes like waking up your body a little bit
 ขยับนิ้วมือและนิ้วเท้าให้เหมือนเป็นการปลุกร่างกายของคุณให้ตื่นขึ้นมานิดหนึ่ง
 from the outside to the inside for your body.
 จากภายนอกมาสู่ภายในร่างกายของคุณ
- Yoga Instructor Now we will chant Om to thank god, thank your body,
 ตอนนี้เราจะมาเปล่งเสียงสวดโอม เพื่อขอบคุณพระเจ้า ขอบคุณร่างกาย
 and the energy in the class.
 และพลังงานที่เกิดขึ้นในห้องเรียน
 Press your palms together at the center of your heart.
 พนมมือไว้ตรงกลางหัวใจ
 Deeply inhale and say Om.
 หายใจเข้าลึก ๆ และพูดว่าโอม
- Client Om.
 โอม
- Yoga Instructor Relax your shoulders.
 ผ่อนคลายไหล่
 Namaste.
 นมัสเต
- Client Namaste.
 นมัสเต

Yoga Instructor Thank you very much.

ขอบคุณมากครับ

Client Thank you so much.

ขอบคุณมากค่ะ

Yoga Instructor After the class, don't forget to drink a lot of water.

หลังจากเรียนเสร็จแล้ว อย่าลืมดื่มน้ำมาก ๆ

For the first time, you may feel that your muscles are sore.

และการฝึกครั้งแรกอาจจะทำให้คุณรู้สึกปวดกล้ามเนื้อ

Something can happen because it's the first time that you do yoga.

บางสิ่งบางอย่างสามารถเกิดขึ้นได้เพราะมันเป็นครั้งแรกที่คุณฝึกโยคะ

One thing you will get from the first-time yoga

สิ่งหนึ่งที่คุณจะได้แน่ ๆ จากการฝึกโยคะครั้งแรก

is that tonight you'll have a very deep sleep,

คือคืนนี้คุณจะหลับลึกมาก

because the yoga tries to balance the system in your body,

เพราะโยคะพยายามปรับสมดุลของระบบในร่างกายของคุณ

not only the muscles.

ไม่ได้ปรับเพียงกล้ามเนื้อเท่านั้น

Client Relaxed already.

ผ่อนคลายแล้ว

Yoga Instructor Come back to practise again. Thank you very much.

แล้วกลับมาฝึกอีกครั้งนะคะ ขอบคุณมากครับ

Client Thank you so much.

ขอบคุณมากค่ะ

Yoga Instructor See you next time. Have a nice day.

พบกันครั้งหน้า ขอให้มีความสุขในวันนี้

2. รวมประโยคสำคัญที่ควรรู้

Conversation บทสนทนา

Lift both arms up.

ยกแขนทั้งสองขึ้น

Lift your left leg up.

ยกขาซ้ายขึ้น

Gaze at your thumbs.

มองไปที่นิ้วโป้ง

Look at your thumbs.

มองไปที่นิ้วโป้ง

Spread your fingertips.

แยกปลายนิ้วออกจากกัน

Lengthen your spine.

ยืดกระดูกสันหลัง

Bend your knees.

งอเข่าของคุณ

Bend your right knee.

งอเข่าขวาของคุณ

Bend forward.

ก้มตัวไปข้างหน้า

Twist your body to the left.

บิดตัวไปทางซ้าย

Balance your body.

ทำให้ร่างกายสมดุล/ทรงตัว

Relax your shoulders.

ผ่อนคลายไหล่

Relax all parts of the body.

ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

Keep breathing.

หายใจต่อเนื่อง

Don't fall asleep.

อย่าหลับ

Thank your body and mind.

ขอบคุณร่างกายและจิตใจของคุณ

Thank your friend(s).

ขอบคุณเพื่อนร่วมเรียน

You can practise at home.

คุณสามารถฝึกที่บ้านได้

3. รวมคำศัพท์สำคัญที่ควรรู้

lengthen your spine	ยืดกระดูกสันหลัง
wrist	ข้อมือ
downward-facing dog	ท่าสุนัขก้ม
modify	ปรับแต่งท่า
breathe in	หายใจเข้า
breathe out	หายใจออก
inhale	หายใจเข้า
exhale	หายใจออก
bend	งอ
twist	บิด
balance	ทำให้สมดุล
wrap-up class	สรุปเพื่อจบการสอน
finishing series	ชุดท่าโยคะเพื่อจบการสอน
backbend	โค้งตัวไปข้างหลัง (แอ่นตัว)
forward bend	โค้งตัวไปข้างหน้า (ก้มตัว)