



Yet Another English

Йога

63 слова

с переводом и примерами

Слова подборки

advanced əd'vɑːnst **A2**

продвинутый

at a high or expert level; more developed than others

This course is for advanced learners of English.

Этот курс для продвинутых учеников английского.

alignment /ə'laɪnmənt/ **B2**

выравнивание

arrangement in a straight line or in correct relative positions

The wheels need alignment to prevent uneven tire wear.

Колёса нуждаются в регулировке развала-схождения, чтобы избежать неравномерного износа шин.

ankle 'æŋkəl **A2**

лодыжка

the joint connecting your leg and foot

She twisted her ankle playing football and couldn't walk.

Она вывернула лодыжку во время игры в футбол и не могла ходить.

balance /'bæləns/ **B1**

баланс

a state where different things are equal or in the right proportion; physical steadiness

It's important to keep a balance between work and personal life.

Важно сохранять баланс между работой и личной жизнью.

beginner bɪ'ɡɪnə **A2**

начинающий

a person who has just started to learn or do something and has little or no experience

This yoga class is designed for beginners with no experience.

Этот урок йоги предназначен для начинающих без опыта.

blanket /'blæŋkɪt/ **A2**

одеяло

A large piece of thick cloth used to keep warm, especially in bed

She pulled the blanket over herself because she felt cold.

Она укрылась одеялом, потому что ей было холодно.

block /blɒk/ **A1**

блок

a solid piece of hard material with flat sides

The children built a tower from wooden blocks.

Дети построили башню из деревянных кубиков.

bolster /'bəʊl.stər/ **B2**

поддерживать

to support or strengthen something, especially an opinion, argument, or system

The government introduced new measures to bolster the economy.

Правительство ввело новые меры для поддержки экономики.

breath /breθ/ **B1**

дыхание

the air that you take into your lungs and push out again; one act of breathing

He took a deep breath before diving into the water.

Он сделал глубокий вдох перед тем, как нырнуть в воду.

breathe in /bri:ð 'ɪn/ **A2**

вдыхать

to take air into your lungs through your nose or mouth

Take a deep breath and breathe in slowly.

Сделайте глубокий вдох и медленно вдыхайте.

breathe out /bri:ð 'aʊt/ **A2**

выдыхать

to send air out from your lungs through your nose or mouth

Take a deep breath and then breathe out slowly.

Сделайте глубокий вдох, а затем медленно выдохните.

chakra /'tʃʌkrə/ **B2**

чакра

In Hindu and yogic traditions, one of the seven energy centers in the body.

Each chakra is associated with a specific color and function.

Каждая чакра связана с определённым цветом и функцией.

child's pose /tʃaɪldz pəʊz/ **B1**

поза ребёнка

A resting yoga pose where you kneel and bend forward, resting your forehead on the floor.

After a long workout, she relaxed in child's pose.

После долгой тренировки она расслабилась в позе ребёнка.

class /klɑ:s/ **A1**

класс

a group of students who are taught together, or a period of teaching

I have a maths class at 9 o'clock.

У меня урок математики в 9 часов.

core /kɔː/ **B2**

ядро

the most important or central part of something

The core of the problem is a lack of communication.

Суть проблемы — отсутствие коммуникации.

corpse pose /'kɔːps pəʊz/ **B2**

поза трупа

A relaxation pose in yoga where you lie flat on your back with arms and legs relaxed, eyes closed, and breathe naturally.

At the end of the yoga class, we lay in corpse pose for five minutes.

В конце занятия йогой мы лежали в позе трупа пять минут.

downward dog 'daʊnwəd dɒg **B1**

собака мордой вниз

a yoga pose where the body forms an inverted V shape, with hands and feet on the floor and hips lifted up

She held downward dog for five deep breaths.

Она держала позу собаки мордой вниз в течение пяти глубоких вдохов.

flexibility ,fleksɪ'bɪlɪti **B2**

гибкость

the ability to change or adapt to different situations easily

The new schedule offers greater flexibility for employees with children.

Новый график предоставляет большую гибкость сотрудникам с детьми.

flow /fləʊ/ **B1**

поток

the steady and continuous movement of something in one direction

The flow of traffic was disrupted by the accident.

Поток трафика был нарушен из-за аварии.

forward fold 'fɔːwəd fəʊld **B1**

наклон вперёд

A yoga pose where you bend forward at the hips, bringing your upper body toward your legs.

She held the forward fold for five deep breaths.

Она удерживала наклон вперёд в течение пяти глубоких вдохов.

grounding 'graʊn.dɪŋ **B2**

заземление

the connection of an electrical device to the ground for safety

Proper grounding prevents electric shocks.

Правильное заземление предотвращает удары током.

heart opener /'hɑ:t ,əʊpənə/ C1

открывающий сердце

An experience or event that makes you feel more open, loving, or emotionally vulnerable.

The retreat was a real heart opener; I felt connected to everyone.

Этот ретрит стал настоящим открытием сердца; я почувствовал связь со всеми.

hip opener /'hɪp ,əʊpənə/ B1

раскрытие бёдер

a yoga pose or exercise that stretches and loosens the hip joints and surrounding muscles.

Pigeon pose is a classic hip opener.

Поза голубя — классическое упражнение для раскрытия бёдер.

hips hips A2

бёдра

the part of the body on each side between the waist and the top of the leg

She put her hands on her hips.

Она положила руки на бёдра.

hold /həʊld/ A1

держать

to keep something in your hand or arms

Please hold my bag while I tie my shoes.

Подержи мою сумку, пока я завязываю шнурки.

instructor /ɪn'strʌktə/ B1

инструктор

a person who teaches a practical skill or activity

The ski instructor showed us how to turn safely on steep slopes.

Инструктор по лыжам показал нам, как безопасно поворачивать на крутых склонах.

inversion /ɪn'vɜːʃən/ B2

инверсия

the act of changing the order or position of things so that the first becomes last, etc.

Inversion of the subject and verb is common in questions.

Инверсия подлежащего и сказуемого часто встречается в вопросах.

mantra /'mæntərə/ B2

мантра

a word or sound repeated to help concentration during meditation

She chanted a mantra to calm her mind.

Она повторяла мантру, чтобы успокоить ум.

mat mæt (A2)

коврик

a piece of material placed on a floor or surface for protection or decoration

Wipe your feet on the mat before coming in.

Вытри ноги о коврик перед входом.

meditation /ˌmedɪ'teɪʃn/ (B1)

медитация

The practice of quieting and focusing the mind, often for relaxation or spiritual purposes.

Daily meditation can help reduce stress and improve focus.

Ежедневная медитация помогает снизить стресс и улучшить концентрацию.

modification /ˌmɒdɪfɪ'keɪʃn/ (B2)

модификация

a small change made to something in order to improve it or make it more suitable

A few modifications to the design made it much better.

Несколько изменений в дизайне значительно его улучшили.

mountain pose /'maʊntɪn pəʊz/ (A2)

поза горы

A basic standing yoga posture where you stand tall with feet together and arms at your sides.

Start every yoga session with mountain pose to improve your posture.

Начинайте каждое занятие йогой с позы горы, чтобы улучшить осанку.

namaste 'nɒməsteɪ (A2)

намасте

a polite greeting or farewell used in India, often with hands pressed together

She greeted her yoga teacher with a smile and a quiet 'namaste'.

Она поприветствовала своего учителя йоги улыбкой и тихим «намасте».

neck /nek/ (A1)

шея

the part of the body that connects the head to the shoulders

She wore a necklace around her neck.

На шее у неё было ожерелье.

om əʊm (B2)

ом

a sacred sound and spiritual symbol in Hinduism, Buddhism, and Jainism, used in meditation and prayer

She chanted 'Om' during her morning meditation.

Она пела «Ом» во время утренней медитации.

online class /'ɒnlain klɑ:s/ **A2**

онлайн-занятие

a lesson or course that takes place over the internet

I have an online class at 10 AM tomorrow.

У меня завтра онлайн-занятие в 10 утра.

pose /pəʊz/ **B2**

создавать

To create a problem or danger; to present a risk

This disease poses a serious threat to public health.

Это заболевание представляет серьёзную угрозу общественному здоровью.

practice /'præktɪs/ **A1**

практика

doing something regularly to improve your skill

You'll get better with practice.

С практикой ты улучшишься.

prop prɒp **B1**

опора

an object used to support something or keep it in position

Use a prop to hold the door open.

Используйте подпорку, чтобы дверь оставалась открытой.

relax /rɪ'læks/ **A2**

расслабляться

To rest and stop worrying; to make muscles less tense.

After a long day at work, she liked to relax with a good book.

После долгого рабочего дня она любила отдохнуть с хорошей книгой.

release /rɪ'li:s/ **A2**

освобождать

to allow a person, animal, or thing to be free or to go somewhere

The hostages were released after two days.

Заложников освободили через два дня.

restorative /rɪ'stɒr.ə.tɪv/ **B2**

восстанавливающий

making you feel better, stronger, or healthier again after being tired or ill

A hot bath can be very restorative after a long day.

Горячая ванна может быть очень восстанавливающей после долгого дня.

retreat rɪˈtri:t (B2)

отступать

To move back and away from a place, especially in order to escape from danger.

The enemy forces retreated after suffering heavy losses in the battle.

Силы противника отступили после тяжёлых потерь в сражении.

routine /ruːˈti:n/ (B1)

распорядок

the usual order in which you do things, or the things you do regularly

I exercise as part of my morning routine.

Я занимаюсь спортом как часть моего утреннего распорядка.

sequence ˈsi:kwəns (B1)

последовательность

A series of related things that happen or are arranged one after another in a particular order

The sequence of events that led to the accident is not yet clear.

Последовательность событий, приведших к аварии, ещё не ясна.

session ˈseʃn (B1)

сессия

a period of time when people meet for a particular purpose, or when you do a particular activity

The training session lasted two hours.

Учебное занятие длилось два часа.

shoulders /ˈʃəʊldəz/ (A2)

плечи

the two parts of the body between the neck and the arms

She shrugged her shoulders.

Она пожала плечами.

spine spaɪn (B1)

позвоночник

the row of bones down the center of the back

She injured her spine in the accident.

Она повредила позвоночник в аварии.

strap /stræp/ (B1)

ремень

a long narrow piece of material used for carrying or fastening something

The bag has a long strap so you can wear it over your shoulder.

У сумки длинный ремень, чтобы носить её через плечо.

strength /streŋθ/ A2

сила

the physical power and energy that someone or something has

He lifted the heavy box with great strength.

Он поднял тяжёлую коробку с большой силой.

stretch /stretʃ/ B1

растягивать

to pull something so it becomes longer or wider; to extend your body or limbs

She stretched her arms above her head to wake up properly.

Она вытянула руки над головой, чтобы как следует проснуться.

studio /'stjuːdiəʊ/ B1

студия

a room or building used by an artist, photographer, or musician to work in

She painted all her famous works in a large studio by the sea.

Все свои известные работы она написала в большой мастерской у моря.

sun salutation 'sʌn ,sæl.jʊ'teɪ.jən B1

приветствие солнцу

a sequence of yoga poses performed in a flowing movement, often used as a warm-up or a complete practice.

I start my yoga practice with five rounds of sun salutation.

Я начинаю свою практику йоги с пяти кругов приветствия солнцу.

transition træn'zɪʃən B2

переход

The process of changing from one state, situation, or stage to another

The country is going through a difficult transition to democracy.

Страна переживает сложный переход к демократии.

tree pose /'triː pəʊz/ A2

поза дерева

a yoga position where you stand on one leg and place the sole of the other foot on your inner thigh or calf, with arms raised above your head like branches

She held tree pose for a full minute without wobbling.

Она простояла в позе дерева целую минуту, не качаясь.

twist /twɪst/ B1

скручивать

To turn something in a circular or winding direction; to bend and change shape.

She twisted the cap off the bottle and poured herself a drink.

Она открутила крышку бутылки и налила себе напиток.

upward dog 'ʌpwəd dɒg (B1)

собака мордой вверх

a yoga pose where you lie on your stomach, then push your upper body up with your arms, arching your back and looking upward

She held upward dog for five deep breaths.

Она держала позу собаки мордой вверх в течение пяти глубоких вдохов.

warm-up 'wɜːm ʌp (B1)

разминка

a short period of gentle exercise or activity done to prepare for a more intense activity

Before the race, the runners did a 10-minute warm-up.

Перед забегом бегуны сделали десятиминутную разминку.

warrior /'wɒriə/ (B1)

воин

A person who fights in wars or battles, especially in historical or traditional societies.

The ancient warriors painted their faces before going into battle.

Древние воины раскрашивали лица перед битвой.

workshop 'wɜːkʃɒp (B1)

семинар

a meeting or class where people learn and practise a skill together

She attended a creative writing workshop over the weekend.

В выходные она посетила семинар по творческому письму.

wrist /rɪst/ (B1)

запястье

The joint between your hand and your arm.

She wore a silver bracelet on her left wrist.

На левом запястье у неё был серебряный браслет.

yin jɪn (B2)

инь

the passive, dark, female principle in Chinese philosophy

Yin and yang are complementary forces.

Инь и ян — это взаимодополняющие силы.

yoga 'jəʊgə (B1)

йога

A set of physical and mental exercises, originally from India, that involves holding particular body positions, breathing, and meditation

She does yoga every morning to stay flexible and calm.

Она занимается йогой каждое утро, чтобы оставаться гибкой и спокойной.

Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

☐	advanced		продвинутый
☐	alignment		выравнивание
☐	ankle		лодыжка
☐	balance		баланс
☐	beginner		начинающий
☐	blanket		одеяло
☐	block		блок
☐	bolster		поддерживать
☐	breath		дыхание
☐	breathe in		вдыхать
☐	breathe out		выдыхать
☐	chakra		чакра
☐	child's pose		поза ребёнка
☐	class		класс
☐	core		ядро
☐	corpse pose		поза трупа
☐	downward dog		собака мордой вниз
☐	flexibility		гибкость
☐	flow		поток
☐	forward fold		наклон вперёд
☐	grounding		заземление
☐	heart opener		открывающий сердце
☐	hip opener		раскрытие бёдер
☐	hips		бёдра
☐	hold		держать
☐	instructor		инструктор
☐	inversion		инверсия
☐	mantra		мантра
☐	mat		коврик
☐	meditation		медитация
☐	modification		модификация
☐	mountain pose		поза горы
☐	namaste		намасте
☐	neck		шея
☐	om		ом
☐	online class		онлайн-занятие

☐	pose	создавать
☐	practice	практика
☐	prop	опора
☐	relax	расслабляться
☐	release	освобождать
☐	restorative	восстанавливающий
☐	retreat	отступать
☐	routine	распорядок
☐	sequence	последовательность
☐	session	сессия
☐	shoulders	плечи
☐	spine	позвоночник
☐	strap	ремень
☐	strength	сила
☐	stretch	растягивать
☐	studio	студия
☐	sun salutation	приветствие солнцу
☐	transition	переход
☐	tree pose	поза дерева
☐	twist	скручивать
☐	upward dog	собака мордой вверх
☐	warm-up	разминка
☐	warrior	воин
☐	workshop	семинар
☐	wrist	запястье
☐	yin	инь
☐	yoga	йога