

СЛОВАРЬ ИЛИ ЙОГАБУЛАРИО

бедро	[ла кадера]	la cadera
голова	[ла кабеса]	la cabeza
грудь	[эль печо]	el pecho
живот	[эль вьентре]	el vientre
колени	[ла родилья]	la rodilla
лодыжка	[эль тобилю]	el tobillo
нога	[ла пьерна]	la pierna
плечо	[эль омбро]	el hombro
подбородок	[ла барба]	la barba
позвоночник,	[ла колумна вертебрал]	la columna vertebral
позвонки	[лас вертебрас]	las vértebras
пятка	[эль талон]	el talón
рука (кисть)	[ла мано]	la mano
рука (от плеча до кисти)	[эль брасо]	el brazo
спина	[ла эспальда]	la espalda
стопа, ступня	[эль пье]	el pie

YOGA-разговорник

nos ponemos de pie	встаем на ноги
nos acostamos boca arriba/boca abajo	ложимся лицом вверх/вниз
inhalamos (amor, energía positiva)	вдыхаем (любовь, положительную энергию)
exhalamos (miedo, tensiones, energía negativa)	выдыхаем (страх, напряжение, негативную энергию)
inclinamos el torso a la derecha / izquierda	наклоняемся налево/направо
rodillas flexionadas / flexionamos las rodillas	колени присогнуты/сгибаем колени
con la espalda recta	с прямой спиной
levantamos los talones	поднимаемся на мысочки
la rodilla/mano/codo apoyada/o en el suelo	колени/рука/локоть опираются на пол
hacemos círculo con... (cabeza, torso, manos)	рисует окружность (головой, телом, руками)
alargamos/redondeamos la espalda	удлиняем/округляем спину
aquí nos detenemos y respiramos	здесь задерживаемся, дышим
torcemos el cuerpo/nos torcemos	делаем скрутку
respiramos tranquilamente, sin tensión	дышим ровно, без напряжения
nos levantamos / nos bajamos	поднимаемся, опускаемся
relajamos todo el cuerpo	расслабляем все тело