

Complete Lesson Transcript – Lesson 231 [Pinyin]

Kirin: Shàngwǎng xué Zhōngwén dì liǎng bǎi sān shí yī kè .

Dàjiā hǎo , wǒ shì Kirin .

Raphael: Dàjiā hǎo , wǒ shì Raphael .

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: Huānyíng lái dào Tái wān gēn wǒmen yīqǐ xuéxí gèng jìn yí bù de Zhōngwén kèchéng .

Raphael: Nǐ wèi shénme bú wèn wǒ jīntiān de tí mù shì shénme ?

Kirin: Yīnwèi wǒ yǐjīng zhīdào le . Érqǐě wǒ hěn xǐhuān jīntiān de tí mù .

Raphael: Nà jiù qǐng nǐ gào sù dàjiā jīntiān yào gēn dàjiā tāolùn de tí mù shì shénme ba .

Kirin: Yújiā .

Adam: Yoga.

Raphael: Nǐ yào jiāo wǒmen zěnme zuò yújiā ma ?

Kirin: Nǐ cāi duì le !

Raphael: Kěshì nǐ wèi shénme huì xiǎng yào yòng wǒmen de wǎngzhàn lái jiāo wǒmen xuéshēng zuò yújiā ?

Kirin: Yīnwèi zuìjìn jǐ nián, yújiā zhège yùndòng , zài shìjiè shàng biàn de yuè lái yuè rěn mén le . Suǒyǐ jīntiān de kè yīgòng yǒu liǎngge bùfèn . Dì yī ge bùfèn , wǒ huì xiān jièshào nǐ zài shàng yújiā kè de shíhòu , kěnéng huì tīng dào de dān zì .

Raphael: Wa, suǒyǐ wǒmen de xuéshēng jiù kěyǐ yībiān xué Zhōngwén, yībiān zuò yújiā le . Hǎo fāngbiàn a ! Nà dì èrge bùfèn shì shénme ? Nǐ yào jiāo tāmen yújiā ma ?

Kirin: Duì a .

Raphael: Wǒ shì kāiwánxiào de . Nǐ zhēnde yào jiāo tāmen ma ?

Kirin: Hěn hǎo de wèntí . Jīntiān yào xué de xià yīge shēngzì shì yǐngpiàn .

Adam: Video.

Raphael: Wa, nǐ yào pāi yīge yújiā de yǐngpiàn ma ?

Kirin: Méi cuò, wǒ yǐjīng pāi hǎo le .

Raphael: Wǒ yào kàn, wǒ yào kàn . Wèi shénme méiyǒu rén gēn wǒ jiǎng ?

Kirin: Nà bú zhòngyào . Zhòngyào de shì, nǐ huì zuò yújiā ma ?

Raphael: En, wǒ yīdiǎn dōu bú huì .

Kirin: Nǐ bú huì zuò yújiā, wèi shénme yào wǒmen pāi nǐ zuò yújiā de yǐngpiàn ?

Raphael: Wǒ bú shì yào nǐ bāng wǒ pāi yǐngpiàn . Wǒ zhǐ shì yào kàn nǐ yǐjīng pāi hǎo de yǐngpiàn éryǐ . Nà zài nǎlǐ kěyǐ kàndào nǐ zuò yújiā de yǐngpiàn ?

Kirin: A, wǒmen de huìyuán kěyǐ shàngwǎng dào wǒmen wǎngzhàn kàn jīntiān yújiā de yǐngpiàn .

Raphael: Wa, hǎo bàng a ! Nà yǐngpiàn límian yǒu nǎxiē shēngzì ?

Kirin: Dì yīge shì

Raphael: Dòngzuò .

Adam: Action or movement.

Kirin: Suǒyǐ nǐ zài shàng yújiā kè de shíhòu , dà bùfèn de shíjiān , lǎoshī dōu zài jiāo nǐ zuò yīxiē dòngzuò .

Raphael: Kěshì yújiā kè hǎo xiàng yǒu hěnduō zhǒng, duì bú duì ?

Kirin: Méi cuò . Suǒyǐ jīntiān wǒmen yào zhùyì de shì

Raphael: Míngxiǎng .

Adam: The literal meaning is “deep think”, which together means meditation.

Raphael: Míngxiǎng .

Kirin: Nǐ zài míngxiǎng de shíhòu , dà bùfèn de shíjiān , yào zhùyì wǒmen jīntiān de xià yīge shēngzì hūxī .

Adam: To breathe.

Raphael: Hūxī gēn míngxiǎng yǒu shénme guānxì ?

Kirin: Zài míngxiǎng de shíhòu, nǐ yào fēicháng zhùyì nǐde hūxī . Qíshí zài zhège bùfèn, wǒmen yào

Raphael: Zhuānzhù .

Adam: To focus single mindedly.

Raphael: Wa, wǒ bìng bù zhīdào hūxī yǒu nàme zhòngyào !

Kirin: Shì a ! Nà hūxī yǒu liǎngge bùfèn , Xīqì .

Adam: To breathe in.

Raphael: Tǔqì .

Adam: To breathe out.

Raphael: Wǒmen jiēxiàlái yǒu lìngwài yīge shēngzì shì

Kirin: Bì .

Adam: To close.

Raphael: Nà wǒmen shénme shíhòu kěyǐ yòng zhège shēngzì ?

Kirin: Yǎnjīng bì qǐlái .

Adam: Close your eyes.

Kirin: Zuǐbā bì qǐlái .

Adam: Close your mouth.

Raphael: Nà míngxiǎng yǒu shénme yōudiǎn ?

Kirin: Hěn hǎo de wèntí . Mùqián, dà bùfèn rén de shēnghuó huòshì gōngzuò zhōng, dōu huì yǒu yīxiē yālì . Suǒyǐ rúguǒ xué huì míngxiǎng de huà , jiù néng bāngzhù rénmen bǎ yālì biàn de bǐjiào xiǎo yīdiǎn .

Raphael: Nà rúguǒ nǐde yālì biàn de bǐjiào xiǎo , jiéguǒ huì zěnme yàng ?

Kirin: A, jīntiān de zuìhòu yīge shēngzì shì

Raphael: Xīnqíng .

Adam: Mood.

Kirin: Rúguǒ nǐde yālì hěn dà, xīnqíng yīnggāi huì biàn de hěn chā . Zhè yàng kěnéng huì hěn róngyì shēng biérén de qì . Kěshì rúguǒ nǐ shēnghuó zhōng de yālì méi nàme dà , nǐ jiù bǐjiào néng fàngsōng nǐde xīnqíng , érqǐě yě huì bǐjiào kāixīn .

Raphael: Hǎo, ràng wǒmen fùxí yīxià wǒmen jīntiān jiāo nǐmen de shēngzì .

Kirin: Yújīā .

Adam: Yoga.

Kirin: Yǐngpiàn .

Adam: Video.

Kirin: Dòngzuò .

Adam: Action or movement.

Kirin: Mǐngxiǎng .

Adam: Meditation.

Kirin: Hūxī .

Adam: To breathe.

Kirin: Zhuānzhù .

Adam: To focus on a single item.

Kirin: Xīqì .

Adam: To breathe in.

Kirin: Tǔqì .

Adam: To breathe out.

Kirin: Xīnqíng .

Adam: Mood.

Raphael: Wa, jīntiān de kè yǒu hěnduō shēngzì . Wǒmen de huìyuán kěyǐ shàngwǎng dào wǒmen de wǎngzhàn chineselearnonline-com zhège dìfāng zuò gèng duō de liànxí .

Kirin: Háiyǒu kàn wǒ yújiā de yǐngpiàn .

Raphael: A, duì . Nǐmen jìxù jiāyóu !