

Complete Lesson Transcript – Lesson 231 [Simplified]

Kirin: 上网学中文第两百三十一课.

大家好，我是 Kirin.

Raphael: 大家好，我是 Raphael.

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: 欢迎来到台湾跟我们一起学习更进一步的中文课程.

Raphael: 你为什么不问我今天的题目是什么？

Kirin: 因为我已经知道了. 而且我很喜欢今天的题目.

Raphael: 那就请你告诉大家今天要跟大家讨论的题目是什么吧.

Kirin: 瑜伽.

Adam: Yoga.

Raphael: 你要教我们怎么做瑜伽吗？

Kirin: 你猜对了！

Raphael: 可是你为什么会想要用我们的网站来教我们学生做瑜伽？

Kirin: 因为最近几年，瑜伽这个运动，在世界上变得越来越热门了. 所以今天的课一共有两个部分. 第二个部分，我会先介绍你在上瑜伽课的时候，可能会听到的单字.

Raphael: 哇，所以我们的学生就可以一边学中文，一边做瑜伽了. 好方便啊！那第二个部分是什么？你要教他们瑜伽吗？

Kirin: 对啊.

Raphael: 我是开玩笑的. 你真的要教他们吗？

Kirin: 很好的问题. 今天要学的下一个生字是 影片.

Adam: Video.

Raphael: 哇，你要拍一个瑜伽的影片吗？

Kirin: 没错，我已经拍好了.

Raphael: 我要看，我要看. 为什么没有人跟我讲？

Kirin: 那不重要. 重要的是，你会做瑜伽吗？

Raphael: 嗯，我一点都不会.

Kirin: 你不会做瑜伽，为什么要我们拍你做瑜伽的影片？

Raphael: 我不是要你帮我拍影片. 我只是要看你已经拍好的影片而已. 那在哪里可以看到你做瑜伽的影片？

Kirin: 啊，我们的会员可以上网到我们的网站看今天瑜伽的影片.

Raphael: 哇，好棒啊！那影片里面有哪些生字？

Kirin: 第一个是

Raphael: 动作.

Adam: Action or movement.

Kirin: 所以你在上瑜伽课的时候，大部分的时间，老师都在教你做一些动作.

Raphael: 可是瑜伽课好像有很多种，对不对？

Kirin: 没错. 所以今天我们要注意的是

Raphael: 冥想.

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

Raphael: 冥想.

Kirin: 你在冥想的时候，大部分的时间，要注意我们今天的下一个生字 呼吸.

Adam: To breathe.

Raphael: 呼吸跟冥想有什么关系？

Kirin: 在冥想的时候，你要非常注意你的呼吸。其实在这个部分，我们要

Raphael: 专注。

Adam: To focus single mindedly.

Raphael: 哇，我并不知道呼吸有那么重要！

Kirin: 是啊！那呼吸有两个部分，吸气。

Adam: To breathe in.

Raphael: 吐气。

Adam: To breathe out.

Raphael: 我们接下来有另外一个生字是

Kirin: 闭。

Adam: To close.

Raphael: 那我们什么时候可以用这个生字？

Kirin: 眼睛闭起来。

Adam: Close your eyes.

Kirin: 嘴巴闭起来。

Adam: Close your mouth.

Raphael: 那冥想有什么优点？

Kirin: 很好的问题。目前，大部分人的生活或是工作中，都会有一些压力。所以如果学会冥想的话，就能帮助人们把压力变得比较小一点。

Raphael: 那如果你的压力变得比较小，结果会怎么样？

Kirin: 啊，今天的最后一个生字是

Raphael: 心情.

Adam: Mood.

Kirin: 如果你的压力很大，心情应该会变的很差. 这样可能会很容易生别人的气. 可是如果你生活中的压力没那么大，你就比较能放松你的心情，而且也会比较开心.

Raphael: 好，让我们复习一下我们今天教你们的生字.

Kirin: 瑜伽.

Adam: Yoga.

Kirin: 影片.

Adam: Video.

Kirin: 动作.

Adam: Action or movement.

Kirin: 冥想.

Adam: Meditation.

Kirin: 呼吸.

Adam: To breathe.

Kirin: 专注.

Adam: To focus on a single item.

Kirin: 吸气.

Adam: To breathe in.

Kirin: 吐气.

Adam: To breathe out.

Kirin: 心情.

Adam: Mood.

Raphael: 哇，今天的课有很多生字. 我们的会员可以上网到我们的网站 chineselearnonline.com 这个地方做更多的练习.

Kirin: 还有看我瑜伽的影片.

Raphael: 啊，对. 你们继续加油！