

HOW I LEARNED ENGLISH
PART.6 YOGA IN ENGLISH
WORDS&PHRASES (1/4)

fingertips	指先
reach for ~	～に向かって伸ばす
inhale	息を吸い込む
breathe in	息を吸い込む
take a deep breath in	息を深く吸い込む
exhale	息を吐く
breathe out	息を吐く
take a deep breath out	息を深く吐く
twist	ひねる
knee	ひざ
deepen the breath	呼吸を深くする
all fours	四つんばい
spread	広げる
spine	背筋、背骨
find a neutral spine	背骨をまっすぐにする
Table Top Position	テーブルトップポーズ (仰向けのポーズを指すことが多いようですが、Adrianの場合は下向きのポーズを指すようです。)
belly	お腹、腹部
drop the belly	お腹を下げる
open your heart (chest)	胸を開く

HOW I LEARNED ENGLISH PART6. YOGA IN ENGLISH WORDS&PHRASES (2/4)

claw through the finger tips	指先で地面を押す
press into the tops of the feet	足の甲で地面を押す
round through the spine	背骨(背中)を丸める
curl the toes under	つま先を曲げ、つま先の裏で立つ
press away from your yoga mat	ヨガマットから遠くへと自分の体を押す
lift	持ち上げる
kneecaps	ひざ小僧、ひざのさら
bring toes together	つま先同士をくっつける
bring knees as wide as the mat	両ひざをヨガマットの幅に広げる
dog's paw	犬の足(手)
melt your heart down	胸を低く下げる (meltは「溶ける」の意味。 溶けたものが下の方へと流れていくように ゆっくりとなめらかに胸を低くしていくという ニュアンスが表れています。)
Extended Child's Pose	(腕を伸ばした)チャイルドポーズ
set an intention for your day	今日の目標を立てる
sway	揺らす
tilt	傾ける
core	(体の)芯、核
bent	曲げる
Downward Facing Dog	ダウンドッグのポーズ

HOW I LEARNED ENGLISH PART6. YOGA IN ENGLISH WORDS&PHRASES (3/4)

reinforce the connection	繋がりを強める
knuckle	指の付け根の関節
biceps	上腕二頭筋
pedal out	(ペダルを漕ぐように)かかとで足踏みする
keep the hips leveled	お尻を水平に保つ
squeeze	ぎゅっと絞る (エクササイズの場合、体を絞るように内側にぎゅっと手や脚、お腹を引き込む動作。)
glute	臀部、お尻
sweep your fingertips forward up	弧を描くようにしながら、指先を高く上げる (sweepは「掃く」「払いのける」という意味。 指先が何かをぐっと払いのけるように体の遠くを通る様子を表しています。)
paint a wall	(見えない壁に手のひらでペンキを塗るように) 手を降ろす
hip crease	お尻の付け根
draw your chin to your chest	顎先を胸に引き寄せる
half Warrior	(半分だけ)戦士のポーズ
low lunge	ローランジ
plant palms	(体を支えるためにしっかりと)手のひらを床につける
Plank	プランク、板のポーズ
step it all the way up on the one	(3、2とカウントダウンした後) 1で足をぐっと前に踏み出す

HOW I LEARNED ENGLISH
PART6. YOGA IN ENGLISH
WORDS AND PHRASES (4/4)

pull the pinkies back	小指を後ろに引く
Gate Pose	門のポーズ
We're here for 3, 2, 1	この姿勢を(3秒)キープしてください... 3、2、1
bring knees to the earth	ひざを床につける
lift the corners of your mouth	口角を上げる、笑う
bring palms together	両手のひらを合わせる
bow the head to the heart	頭を下げて胸の方へ引き寄せる
whisper "Namaste"	「ナマステ」とささやく