

*Йога*

Лейла	Ты знаешь, ты очень изменилась. Стала <u>намного спокойнее и уравновешеннее</u> . Что с тобой случилось?
Фатима	Спасибо за комплимент! Просто я начала <u>заниматься йогой</u> . Хожу на <u>занятия</u> два раза в неделю.
Лейла	Правда? Как интересно! А я думала, что йога – это просто <u>гимнастика</u> .
Фатима	Это <u>целый комплекс поз и дыхательных упражнений</u> , но не только. Йога – это <u>стремление к внутренней гармонии, спокойствию</u> , а также <u>поиск позитивной энергии</u> . Главная <u>цель</u> этих упражнений – <u>самопознание</u> .
Лейла	Ну и как, ты выучила все <u>мантры</u> ? Раскрыла все свои <u>чакры</u> ?
Фатима	Пока нет, но когда я занимаюсь йогой, я <u>чувствую себя лёгкой, в гармонии с окружающим миром</u> и с собой. Да, а ещё мне <b>очень</b> нравится наш преподаватель...
Лейла	А вот это уже интересно! <b>Может</b> и мне тоже заняться йогой и медитацией?

**ЛЕКСИКА**

уравновешенный	= спокойный, сбалансированный
заниматься йогой	= практиковать йогу
занятие	= урок
гимнастика	= физические упражнения
дыхательный	= когда мы дышим
стремление	= когда мы хотим чего-то
внутренняя гармония	= гармония в голове и теле
спокойствие	= когда мы спокойны
поиск	= когда мы ищем что-то
цель, ж	= когда мы хотим что-то сделать, получить
самопознание	= когда мы понимаем себя
мантра	= ритмический магический текст
чакра	= энергетический центр в нашем теле
окружающий мир	= всё, что вокруг нас