

# Joga / Yoga (A2)



## Słownictwo / Vocabulary

praktykować - to practice  
 powód - reason  
 kręgosłup - backbone  
 zmysły - senses  
 nadrzędny - superieur  
 świadomość - consciousness  
 uważnie - with attention  
 nie chodzi o - it's not about  
 poziom - level  
 oprócz - except of  
 własny - own  
 to nie spada z nieba - it's not a godsent

rozwijać / rozwinąć - to develop  
 chęć - will  
 starać się / postarać się - to try  
 doświadczać / doświadczyć - to experience  
 zaczynać / zacząć - to start  
 stawać się / stać się - to become  
 wycofywać / wycofać - to retreat / to back off  
 po prostu - just  
 sprawiać = robić  
 kolejny = następny  
 albo = lub  
 skupiać się = koncentrować się

## Ćwiczenie 1 / Exercise 1

Posłuchaj nagrania, a następnie przeczytaj tekst. / Listen to the recording, and then read the text.



audio



### tekst

Praktykuję jogę. Staram się to robić możliwie najbardziej uważnie. Obserwuję. Doświadczam zmian. I nie chodzi tu tylko o zmiany na poziomie ciała. Te oczywiście też są, bo siła i elastyczność nie spadają z nieba. Myślę bardziej o zmianach dziejących się później.

Oprócz praktyki własnej, sama jestem nauczycielem, piszę bloga i obserwuję, jakie motywy przyciągają innych na matę. Co sprawia, że chcą zacząć i dlaczego decydują się na kontynuację. Powody są najróżniejsze – słucham i czytam o nich w mailach. Czasem stres, innym razem problemy z kręgosłupem, chęć zrzucenia paru kilogramów, wyrzeźbienia sylwetki, czy po prostu moda. Skoro wszystkie koleżanki z biura ćwiczą, to dlaczego ja miałabym być gorsza?

Od kilku lat obserwuję wzmożone zainteresowanie jogą. Zamiast kupić kolejny mebel, czy sukienkę, wolimy karnet na zajęcia jogi. Albo wyjazd daleko za miasto, połączony z praktyką. Odbywający się na takim końcu świata, że nawet ciężko o dostęp do internetu. Paradoksalnie – w dzisiejszym świecie, to właśnie bycie offline, zaczęło być luksusem, za który chcemy płacić.

Joga to nie siedzenie w pozycji lotosu i liczenie oddechów. To nie zakładanie nogi za głowę. Ćwiczenie asana jest tylko jednym z wielu elementów. Ważnym, ale nie nadrzędnym. Kluczowa staje się tutaj praca na poziomie świadomości. Praktykując, wycofujemy zmysły do wewnątrz. Rozwijanie tej wewnętrznej uważności uczy nas skupiania się na tym, co ważne.

źródło: <https://simplife.pl/2017/09/05/dlaczego-joga-czyli-przyciaga-ludzi-mate/>

## Ćwiczenie 2

Prawda czy fałsz? / True or false?

1	Motywy przyciągające ludzi do jogi są różnorodne.	P	F
2	Coraz chętniej kupujemy kursy zamiast przedmioty.	P	F
3	Na zajęciach jogi nigdy nie ma dostępu do internetu.	P	F
4	Bycie offline jest dzisiaj dużą wartością.	P	F
5	Joga to przede wszystkim zakładanie nogi na głowę.	P	F

## Ćwiczenie 3

Odpowiedz na pytania. / Answer the questions.

1. Czy uprawiasz jogę? Jak często? O której zwykle godzinie?
2. Dlaczego joga? Jakie są motywy, dla których ludzie praktykują jogę?
3. Czy joga jest dzisiaj modna?
4. Czy joga to dla Ciebie ćwiczenia fizyczne, czy raczej praktyka duchowa?
5. Co to jest asana? Jakie znasz?

## Ćwiczenie 4

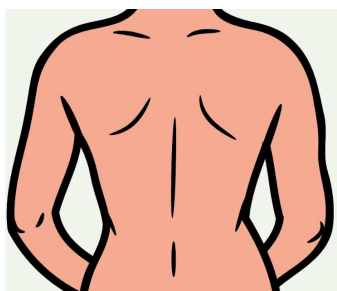
Dopasuj słowa do opisów. / Match words with descriptions.

	balans, siła, koncentracja, elastyczność, wytrzymałość, napięcie
1	zdolność do kontynuowania wysiłku fizycznego przez długi czas
2	jesteś zdrowa i mocna
3	jesteś zmartwiona lub zdenerwowana
4	myślisz tylko o tym, co robisz
5	umiesz łatwo zginać się i rozciągać
6	możesz utrzymać jedną pozycję i nie przewracasz się

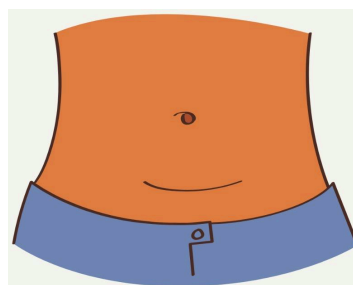
## Ćwiczenie 5

Jak nazywają się te części ciała? / What are these body parts called?

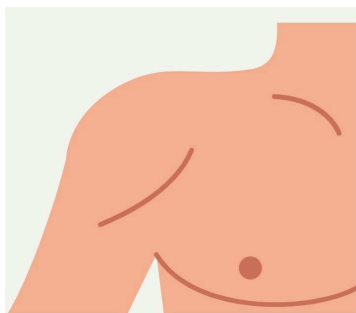
1.



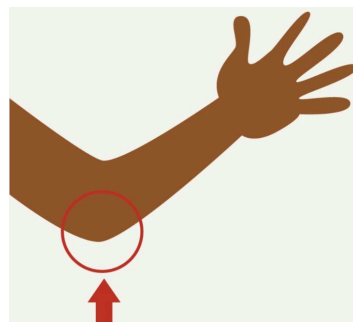

2.




3.



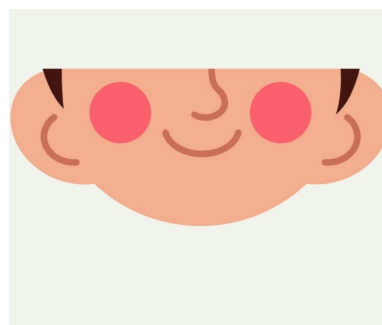

4.



5.



6.



## Ćwiczenie 6

Jak nazywają się te organy? / What are these organs called?

1.



2.



3.



4.



## Ćwiczenie 7

Utwórz pytania na podstawie podanych odpowiedzi. / Make questions based on the given answers.

0. P: **Kiedy / W jakie dni** trenujesz na siłowni??

O: Trenuję we wtorki i soboty.

1. P: \_\_\_\_\_

O: Uprawiam jogę z moim kotem Borysem.

2. P: \_\_\_\_\_

O: Nigdy nie jem mięsa.

3. P: \_\_\_\_\_

O: Przynajmniej raz w roku pływam w oceanie.

4. P: \_\_\_\_\_

O: Maluję obrazy palcami.

5. P: \_\_\_\_\_

O: Na zajęciach nie było Marty.

## Ćwiczenie 8

Dopasuj czasowniki do wyrażeń. / Match the verbs to the expressions.

### 0. zbierać

1. parzyć

2. uprawiać

3. chodzić na

4. jeździć na

5. grać w

6. chodzić po

a. spacery

b. sport

c. herbatę

**d. grzyby**

e. znaczki

f. powieści

g. nartach

### 0. zbierać grzyby

1.

2.

3.

4.

5.

6.

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 7. pływać         | h. zdjęcia       |
| 8. robić          | i. gry planszowe |
| 9. czytać         | j. górach        |
| 10. kolekcjonować | k. na basenie    |

7.
8.
9.
10.

## Ćwiczenie 9

Uzupełnij luki w zdaniach czasownikami w czasie teraźniejszym. / Fill the gaps in the sentences in the present tense

0. W weekendy **gramy** w gry planszowe z moimi przyjaciółmi.
1. Weronika jest ekscentryczna, ona \_\_\_\_\_ (kolekcjonować) motyle i insekty.
2. Marek i Agnieszka \_\_\_\_\_ (chodzić) na basen. Oni \_\_\_\_\_ (pływać) tylko na basenie.
3. Kiedy tylko mam wolną chwilę, wychodzę z domu i \_\_\_\_\_ (ja, robić) zdjęcia. Najbardziej \_\_\_\_\_ (ja, lubić) fotografować ludzi na ulicy.
4. Jestem pod wrażeniem, jak dobrze \_\_\_\_\_ (ty, jeździć) na nartach! Ja \_\_\_\_\_ (jeździć) tylko na sankach z moimi małymi kuzynami.
5. Ciocia Halinka \_\_\_\_\_ (zbierać) sama zioła, a potem \_\_\_\_\_ (parzyć) je w porcelanowym imbryku.
6. Czy często \_\_\_\_\_ (ty, czytać) powieści kryminalne?
7. Wy jesteście bardzo rozciągnięte, \_\_\_\_\_ (wy, uprawiać) regularnie jogę i \_\_\_\_\_ (wy, ćwiczyć) pilates.
8. Kocham góry! \_\_\_\_\_ (ja, chodzić) po górach tak często, jak tylko się da.

## Ćwiczenie 10

Dopasuj słowa i wyrażenia do ich znaczenia. / Match words and expressions with their meaning:

spadać z nieba | oprócz tego | sprawiać | chęć | skoro | wzmożony |  
nadrzędny | kluczowy | wycofywać (się) | zmysł

	słowo / wyrażenie	znaczenie
1		jeśli
2		iść do tyłu, rezygnować
3		większy, silniejszy
4		poza tym
5		robić, powodować
6		wzrok, słuch, węch, smak, dotyk
7		ochota, potrzeba
8		ważniejszy od czegoś
9		być łatwym, łatwo dostępnym
10		najważniejszy, istotny

## Joga po polsku na youtube

**Wideo:** [Poranna Joga na Dzień Dobry!](#)



## Klucz odpowiedzi / Correct answers

### ćwiczenie 2

1. p
2. p
3. f
4. p
5. f

### ćwiczenie 4

6. wytrzymałość
7. siła
8. napięcie
9. koncentracja
10. elastyczność
11. balans

### ćwiczenie 5

1. plecy
2. brzuch
3. ramię
4. łokieć
5. stopa
6. policzki

### ćwiczenie 6

1. kręgosłup
2. stawy
3. jelita
4. nerki

### ćwiczenie 7

1. z kim trenujesz?
2. czego nigdy nie jesz?
3. jak często pływasz w oceanie?
4. czym malujesz obrazy?
5. kogo nie było na zajęciach?

### ćwiczenie 8

1. parzyć herbatę
2. uprawiać sport
3. chodzić na spacer
4. jeździć na nartach
5. grać w gry planszowe
6. chodzić po górach
7. pływać na basenie
8. robić zdjęcia
9. czytać powieści
10. kolekcjonować znaczki

### ćwiczenie 9

1. kolekcjonuje
2. chodzą, pływają
3. robię, lubię
4. jeździsz, jeżdżę
5. zbiera, parzy
6. czytasz
7. uprawiacie, ćwiczycie
8. chodzę

### ćwiczenie 10

1. skoro
2. wycofywać się
3. wzmożony
4. oprócz tego
5. sprawiać
6. zmysł
7. chęć
8. nadrzędny
9. spadać z nieba
10. kluczowy

Curious to learn more?  
 With Spoko Polish anyone can learn Polish!  
 Reach out to us here:

