

**195 336 Teaching Zumba: Fitness and Fun**

TOTAL DURATION: 00:20:42

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:15	00:03:33	<p>Marielba: Hola y bienvenido al programa Speak My Language, donde personas de comunidades culturalmente diversas hablan sobre cómo vivir bien con una discapacidad. Mi nombre es Marielba Bortone y trabajo para Multicultural Community Council of South Australia. En nuestras entrevistas aprendemos de las personas con discapacidades de comunidades culturalmente diversas sobre cómo utilizar las habilidades personales y los recursos comunitarios para vivir bien donde quiera que estén. Compartimos historias, consejos e ideas reales de personas con discapacidades y otras personas que pueden informarnos sobre lugares, actividades y oportunidades accesibles. Nuestro invitado de hoy es Jorge Luis Nava. Jorge Luis Nava es un venezolano de 35 años de edad. Es ingeniero industrial graduado en Venezuela en el año 2007. Apasionado de lo académico, una de sus pasiones es enseñar todo lo que sabe. Es por esto que, con tan solo 21 años de edad, al terminar sus estudios universitarios, comenzó a dar clases en una universidad en el área de ingeniería. Un profesor, un profesor bastante joven, diría yo. En el año 2010 y con solo 24 años de edad, decidió emigrar a Australia sin conocer absolutamente a nadie. Llegó a Australia como estudiante internacional a estudiar un máster en ingeniería. Durante sus estudios en Australia, pensó en</p>	<p>Marielba: Hello and welcome to the Speak My Language program, where people from culturally diverse communities talk about living well with a disability. My name is Marielba Bortone and I work for the Multicultural Community Council of South Australia. In our interviews, we learn from people with disabilities in culturally diverse communities about how to use personal skills and community resources to live well wherever they are. We share real stories, advice and ideas from people with disabilities and others who can tell us about accessible places, activities and opportunities. Our guest today is Jorge Luis Nava. Jorge Luis Nava is a 35-year-old Venezuelan. He is an industrial engineer who graduated in Venezuela in 2007. Passionate about academics, one of his passions is teaching everything he knows. This is why, at only 21 years of age, when he finished his university studies, he began to teach at a university in the field of engineering. A teacher, a rather young teacher, I would say. In 2010, at only 24 years of age, he decided to migrate to Australia without knowing anyone at all. He came to Australia as an international student to study for a master's degree in engineering. During his studies in Australia, he thought about perhaps pursuing academia, but for various reasons, he decided it was not what he wanted and explored dancing professionally for several years</p>

		<p>quizás seguir ejerciendo lo académico, pero por varias razones decidió que no era lo que quería y exploró bailar profesionalmente por varios años con las ganas de enseñar ritmos latinos australianos. En paralelo a su <i>hobby</i> de bailar, Jorge ha trabajado por muchos años en el área de Recursos Humanos, pues él disfruta mucho la interacción con colegas y una de sus habilidades es ayudar a resolver las inquietudes que el equipo de trabajo pueda tener. En el año 2019, decidió certificarse como instructor de zumba y fue cuando descubrió que dar clases y bailar era lo que más disfrutaba, sobre todo al ver a la gente reír, bailar, sudar y avanzar en el mundo del baile latinoamericano. Tengo que destacar que Jorge ha perdido 12 kilos desde hace un año para acá con sus prácticas de zumba. Ahora su pasión por el baile dejó de ser un <i>hobby</i> y empezó a ser un emprendimiento. Jorge desarrolló su marca como instructor de zumba llamada Sumbaloz y con tan solo un año y medio de lanzamiento, ya ofrece siete clases permanentes a la semana en varios suburbios de Adelaide, además de entretener eventos sociales, corporativos y educativos. ¿Cómo estás tú? Bienvenido a Speak My Language, un pódcast dedicado a la comunidad de habla hispana en Australia, donde hablamos sobre cómo vivir bien con discapacidades. ¿Cómo estás?</p>	<p>with the desire to teach Latin rhythms to Australians. In parallel to his <i>hobby</i> of dancing, Jorge has worked for many years in the area of Human Resources, as he enjoys interaction with colleagues and one of his skills is to help solve the concerns that the work team may have. In 2019, he decided to get certified as a Zumba instructor and that's when he discovered that teaching classes and dancing was what he enjoyed the most, especially seeing people laugh, dance, sweat and move forward in the world of Latin American dance. I have to point out that Jorge has lost 12 kilos in the past year with his Zumba practices. Now his passion for dancing is no longer a <i>hobby</i> but a business venture. Jorge developed his brand as a Zumba instructor called Sumbaloz and, within only a year and a half of launching, he already offers seven permanent classes a week in various Adelaide suburbs, as well as entertaining at social, corporate and educational events. How are you? Welcome to Speak My Language, a podcast dedicated to the Spanish-speaking community in Australia, where we talk about living well with disabilities. How are you?</p>
<p>00:03:3 3</p>	<p>00:03:47</p>	<p>Jorge: Muchísimas gracias, Marielba. Estoy fantástico. Estoy muy bien. Estoy feliz y muchísimas gracias por haberme invitado y darme la oportunidad de estar hoy presente aquí para decirte y responderte todas tus preguntas e inquietudes.</p>	<p>Jorge: Thank you very much, Marielba. I am fantastic. I am doing very well. I am happy and thank you very much for inviting me and giving me the opportunity to be here today to tell you and answer all your questions and concerns.</p>

00:03:47	00:03:59	Marielba: Claro que sí, ¿no? Y muchísimas gracias a ti por tu tiempo y por compartir con la comunidad de habla hispana una historia tan motivadora y tan bonita como la tuya. Profesor de zumba.	Marielba: Of course, right? And thank you so much for your time and for sharing with the Spanish-speaking community a story as motivating and beautiful as yours. Zumba teacher.
00:03:59	00:04:00	Jorge: Así es.	Jorge: That's right.
00:04:00	00:04:03	Marielba: ¿Qué te motivó a ser instructor de zumba?	Marielba: What motivated you to become a Zumba instructor?
00:04:03	00:05:21	Jorge: Bueno, así como lo dijiste en la introducción anteriormente, el baile ha sido algo para mí que desde pequeño ha sido pasión. Y pues cuando estás, cuando estás en ese, en ese crecimiento y en ese desarrollo, pues nunca, nunca piensas que cuando comienzas algo en qué se puede convertir. Y a pesar de que en Venezuela, antes de venir para Australia, un par de años antes de venir para Australia, yo hacía... Yo empecé a ser estudiante de <i>aerobics</i> , <i>freestyle</i> y <i>stepfreestyle</i> como estudiante y me encantaba. Por supuesto que la persona que daba las clases fue una de mis grandes inspiraciones. Y comencé a sustituirlo en muchas oportunidades hasta que tuve algunas clases. Tuve algunas clases permanentes en los gimnasios en Venezuela de <i>aerobics</i> y de <i>step</i> y dije: "Guau, esto me encanta". Y era... y lo hacía al mismo tiempo cuando daba clases como profesor de ingeniería en la universidad. Yo decía: "Pero es que esto es como la... es como la combinación perfecta donde tú enseñas, haces ejercicio, te sientes super feliz, ves a la gente progresar y hasta te pagan".	Jorge: Well, as you said in the introduction before, dance has always been a passion for me since I was a child. And so when you are, when you are in that, in that growth and in that development, you never, never think that when you start something what it can turn into. And even though in Venezuela, before coming to Australia, a couple of years before coming to Australia, I was doing... I started learning <i>aerobics</i> , <i>freestyle</i> and <i>step freestyle</i> and loved it. Of course, the person who taught the classes was one of my great inspirations. And I started substituting for him on many occasions until I held a few classes. I had some permanent classes in the gyms in Venezuela of <i>aerobics</i> and <i>step</i> and I said: "Wow, I love this." And it was... and I was doing it at the same time as I was teaching as an engineering professor at the university. I was like, "But this is like the... it's like the perfect combination where you teach, you work out, you feel super happy, you see people progress and you even get paid."
00:05:22	00:05:25	Marielba: Y hasta te pagan... Te pagan por ser feliz.	Marielba: And they even pay you... You get paid to be happy.
00:05:25	00:06:02	Jorge: Te pagan por ser feliz. Pero es que esto es como perfecto,	Jorge: They pay you to be happy. But it's just that this is kind of

		<p>¿sabes? Y bueno, de ahí empezó a nacer, empezó a nacer y a despertar ese... esas ganas de emprender en eso. Pero bueno, obviamente la migración a Australia empezó a hacer algunos... algunos cambios donde, como comentaste, me vine como estudiante internacional y por supuesto la adaptación, la lengua, la cultura, el no conocer a nadie. Entonces bueno, vamos a bajarle un poquito al ritmo de lo que yo quería y, bueno, obviamente sin perder el norte y enfocarse en lograr la permanencia en Australia.</p>	<p>perfect, you know? And well, from there it began to emerge, it began to emerge and to awaken this... that desire to undertake this. But well, obviously the migration to Australia started to make some... some changes where, as you mentioned, I came as an international student and of course the adaptation, the language, the culture, not knowing anybody. So, I thought "I will slow down a little bit from what I wanted" and, well, obviously, without losing my way and focusing on staying in Australia.</p>
00:06:02	00:06:03	Marielba: Claro que sí.	Marielba: Of course.
00:06:03	00:06:19	<p>Jorge: Pero bueno, así como también lo comentaste, en el 2000 después de muchos años ya de haber logrado mi permanencia en Australia, sí decidí... Decidí empezar a bailar profesionalmente porque fue una de mis maneras de también socializar.</p>	<p>Jorge: But well, as you also said, in 2000, after many years of having already achieved my permanent residence in Australia, I did decide... I decided to start dancing professionally because it was one of my ways to also socialise.</p>
00:06:19	00:06:20	Marielba: Claro, claro.	Marielba: Of course, of course.
00:06:20	00:07:22	<p>Jorge: Y de... Mira, somos inmigrantes y por supuesto que al estar aquí no necesariamente, a pesar de que la cultura es muy aceptada, no tienes a tus mismos amigos, no tienes a tu familia aquí en Australia. Y yo dije: "Bueno, esto es un poco yo", ¿sabes? El mantener mi cultura y por lo menos bailar y a lo mejor conocer gente que hable la lengua o gente que le interese también nuestra cultura y nuestra lengua. Y así conocí muchísima gente por muchos años bailando profesionalmente. Comencé a bailar salsa. Y así fue que todo comenzó y conocí muchísima gente hasta que yo dije: "Pero bueno, ¿y si esto lo llevamos a un</p>	<p>Jorge: And from... Look, we are immigrants and of course being here you don't necessarily, even though the culture is very accepting, you don't have your same friends, you don't have your family here in Australia. And I said, "Well, this is kind of me," you know? To maintain my culture and at least dance and maybe meet people who speak the language or people who are also interested in our culture and language. And so I met a lot of people for many years dancing professionally. I started dancing salsa. And that's how it all started and I met a lot of people until I said, "Well, what if we take it to the next level?" But well, no, maybe I didn't feel like it was the</p>

		próximo nivel?". Pero bueno, no, quizás no me sentía como que era el momento correcto y dije: "Bueno, yo voy a comenzar con zumba". A pesar de que la zumba nunca fue algo... Lo hacía como estudiante en Venezuela, pero no era, era como muy... como muy americano.	right time and I said, "Well, I'm going to start with Zumba." Although Zumba has never been something that... I was doing it as a student in Venezuela, but it wasn't, it was like very... like very American.
00:07:23	00:07:23	Marielba: Okey.	Marielba: Okay.
00:07:23	00:07:49	Jorge: Muy estructurado. Quizás a las clases que yo me había expuesto, pero bueno, sabes que tú vas a una clase de zumba con un instructor hoy, vas con otro instructor mañana y la clase es totalmente distinta. Eso depende de todo, de la atmósfera que se crea, el instructor, la música, el estilo, el ritmo, todo. Una combinación de factores. Y yo dije: "Bueno, ¿y si yo me certifico en zumba?". Porque bueno, por supuesto que en Australia para todo necesitas un papel, ¿no?	Jorge: Very structured. Maybe the classes I had been exposed to, but well, you know you go to a Zumba class with one instructor today, you go with another instructor tomorrow and the class is totally different. That depends on everything, the atmosphere that is created, the instructor, the music, the style, the rhythm, everything. A combination of factors. And I said, "Well, what if I get certified in Zumba?". Because, of course, in Australia, you need a piece of paper for everything, right?
00:07:49	00:07:52	Marielba: El papelito. El típico papel de "Certificate of...".	Marielba: The little piece of paper. The typical "Certificate of..." paper.
00:07:52	00:08:11	Jorge: El papelito, el certificado, porque sin eso no puedes trabajar, no puedes hacer. Yo dije: "¿Y si yo comienzo con esto? ¿Y si yo comienzo con esto y empezamos a dar unas clases y a ver cómo me va?". Y pues mira, me certifiqué en zumba y dije: "Bueno, yo voy a crear mi propio estilo y mi estilo va a ser cien por ciento latino".	Jorge: The little piece of paper, the certificate, because without it you cannot work, you cannot do anything. I said, "What if I start with this? What if I start with this and we start teaching a few classes and see how I do?" So I got certified in Zumba and I said, "Well, I'm going to create my own style and my style is going to be one hundred per cent Latino."
00:08:11	00:08:13	Marielba: Claro, me encanta.	Marielba: Sure, I love it.
00:08:13	00:08:20	Jorge: Y así fue, así fue que lo hice y dije: "Pues bueno, me voy a convertir en instructor de zumba y ver a ver cómo se desenvuelven las cosas".	Jorge: And so it was, that's how I did it and I said, "Well, I'm going to become a Zumba instructor and see how things work out."
00:08:20	00:08:57	Marielba: No, y tengo que aclarar y decirles a todos mis oyentes que he tenido la oportunidad de verte en acción. Y déjame decirte que	Marielba: No, and I have to clarify and tell all my listeners that I have had the opportunity to see you in action. And let me tell you that I

		sude el jamón, como decimos nosotros, sudé el jamón pa ponerme bombón. Pero escúchame una cosa, Jorge, además de que te gusta bailar y todo eso, el zumba te ha traído muchos beneficios. Además de conocer gente y de sociabilizar y de conectarte con personas maravillosas aquí en Australia y de formar esa familia que uno... Esa familia escogida que son los amigos. ¿Perdiste 12 kilos bailando zumba?	sweated it out, as we say, I sweated a lot to look stunning. But listen to me, Jorge, besides the fact that you like to dance and all that, Zumba has brought you many benefits. In addition to meeting people, socialising and connecting with wonderful people here in Australia and forming that family that one... That chosen family of friends. Did you lose 12 kilos dancing Zumba?
00:08:57	00:09:20	Jorge: Sí, mira, ha habido, por supuesto, beneficios comunitarios y beneficios sociales, pero ha habido unos beneficios emocionales y unos beneficios físicos. Y sí, totalmente. La zumba, la zumba combinada con unos pequeños cambios en hábitos alimenticios es lo que ha hecho la combinación perfecta para una pérdida de peso.	Jorge: Yes, look, there have been, of course, community benefits and social benefits, but there have been emotional and physical benefits. And yes, totally. Zumba, Zumba combined with a few small changes in eating habits is what has made the perfect combination for weight loss.
00:09:21	00:09:23	Marielba: Genial, genial, genial. Me encanta.	Marielba: Great, great, great. I love it.
00:09:23	00:09:41	Jorge: En su totalidad. Muy muy bueno. Y es algo que definitivamente se lo recomiendo a todos nuestros oyentes y a la comunidad, que hacer ejercicio y estar comprometido a un ejercicio que hagas te va a beneficiar físicamente y vas a ver los resultados muy notoriamente y muy rápido.	Jorge: Totally. Very very good. And it's something that I definitely recommend to all our listeners and the community, exercising and being committed to an exercise that you do is going to benefit you physically and you're going to see the results very noticeably and very quickly.
00:09:42	00:09:46	Marielba: ¿Y en la parte emocional, qué beneficios ha dado la zumba para... para Jorge?	Marielba: And on the emotional side, what benefits has Zumba provided for... for Jorge?
00:09:48	00:10:37	Jorge: Mira, como comentaste anteriormente, yo trabajo en el área de Recursos Humanos durante el día. Es como que es mi trabajo del día. Y en las tardes noches me dedico a lo que es la zumba y la enseñanza de ritmos latinos. En la parte emocional, lo que esto ha ayudado es que	Jorge: Look, as you mentioned before, I work in the Human Resources area during the day. It's kind of my day job. And in the evenings, I dedicate my time to Zumba and teaching Latin rhythms. On the emotional side, how this has helped is that during the day I have something in my

		<p>durante el día tengo algo en mi cabeza en qué pensar que yo digo: "Es que cuando termine esto ya sé que estoy listo para bailar, listo para...". ¿Sabes? Como listo para lo mío. Entonces, mentalmente y emocionalmente, todos los días tengo algo. Tengo como una meta y decir: "Voy a llegar a las seis de la tarde o a las siete de la noche a hacer mi clase, voy a ver a mi comunidad, voy a ver a mi gente, voy a bailar, voy a sudar, voy a hacer ejercicio, me voy a sentir más feliz". Y eso es lo que me ha ayudado a mí mucho emocionalmente.</p>	<p>head to think about that I say, "It's that when I finish this I know I'm ready to dance, ready to..." You know? I'm ready to do my thing. So, mentally and emotionally, every day I have something. I have like a goal and say, "I'm going to get there at six in the afternoon or seven in the evening to do my class, I'm going to see my community, I'm going to see my people, I'm going to dance, I'm going to sweat, I'm going to exercise, I'm going to feel happier." And that's what has helped me a lot emotionally.</p>
00:10:38	00:10:47	<p>Marielba: Claro. Qué bueno, qué bueno. Bueno, ya saben, a hacer zumba para perder esos kilitos de más. ¿Cuál es tu propósito en la vida?</p>	<p>Marielba: Of course. Great, wonderful. Well, now you know, you can do Zumba to lose those little extra kilos. What is your purpose in life?</p>
00:10:49	00:11:49	<p>Jorge: Mira, mi propósito en la vida es definitivamente enseñar y dejar en esta tierra, en este mundo terrenal, todo lo que sé. Cuando... cuando obviamente Dios piensa que ya estoy listo y ya dejé todo lo que tenía que dejar que ese sea mi legado, pues mi propósito de vida va a estar completamente cumplido. Y siempre es eso, siempre es con ese propósito de enseñar, hacer que la gente esté feliz, hacer que la vida... que la vida sea fácil, porque la vida no es complicada. Nosotros los seres humanos no las complicamos. Y es eso, es a veces hacerle ver a la gente que tienes 60 minutos, una hora, dos horas de tu semana donde eres tú, donde... donde... y es eso, es incentivar a la gente que diga: "Bueno, son...". Yo los llamo "60 minutos de... <i>selfishness</i>... de <i>healthy selfishness</i>", ¿sabes? Que sería como, eh... ¿Cómo se dice <i>selfishness</i>? Egoísmo.</p>	<p>Jorge: Look, my purpose in life is definitely to teach and to leave on this earth, in this earthly world, everything I know. When... when God thinks that I'm ready and I've left everything that I have to leave that is my legacy, then my life purpose is going to be completely fulfilled. And it's always that, it's always with that purpose of teaching, making people happy, making life... making life easy because life is not complicated. We human beings are the ones who complicate our lives. And it's that, it's sometimes making people see that you have 60 minutes, one hour, two hours of your week where it's you, where... where... and it's that, it's encouraging people to say, "Well, it's..." I call it "60 minutes of... <i>selfishness</i>... of <i>healthy selfishness</i>," you know? Which would be like, uh... How do you say <i>selfishness</i>? Selfishness [egoísmo in Spanish].</p>
00:11:4	00:11:50	<p>Marielba: Egoísmo.</p>	<p>Marielba: Selfishness [egoísmo in</p>

9			Spanish].
00:11:50	00:11:51	Jorge: Egoísmo saludable.	Jorge: Healthy selfishness.
00:11:52	00:11:54	Marielba: Okey, exacto. Egoísmo saludable.	Marielba: Okay, exactly. Healthy selfishness.
00:11:54	00:12:16	Jorge: Egoísmo saludable. Donde tú estás 60 minutos para ti, donde dejas de ser esposa, mamá, hermana, profesional, amiga. Entonces ahí gritas, cantas, haces ejercicios, te equivocas, te ríes de ti misma, qué importa. Y ese... Ese es mi propósito: que la gente se sienta feliz todas sus semanas en lo que están haciendo.	Jorge: Healthy selfishness. Where you have 60 minutes to yourself, where you stop being a wife, mom, sister, professional, friend. So there you shout, sing, do exercises, make mistakes, laugh at yourself, whatever. And that... That is my purpose: to make people feel happy every week in what they are doing.
00:12:16	00:13:04	Marielba: Mira, dijiste una cosa muy clave. Nosotros los seres humanos siempre estamos tornándonos en que tenemos que estar para todo el mundo y nos siempre dejamos a nosotros en un último plano. Y eso que dijiste es clave porque me identifico muchísimo. Normalmente uno siempre busca excusas y barreras para no hacer las cosas que uno le gusta y definitivamente que uno no tiene por qué estar esperando, porque el día es aquí y ahora. Así que si se sienten, sienten la necesidad de caminar, de correr, de hacer zumba, de ir a tomarse un café solos, de dormir, de dormir, de echarse un baño en la bañera, pues... pues háganlo, porque el tiempo... La vida es ahorita y ahora, ¿verdad que sí?	Marielba: Look, you said a very key thing. We human beings are always becoming that we have to be there for everyone and we always leave ourselves in the background. And what you said is key because I can relate a lot. Normally, one always looks for excuses and barriers not to do the things one likes to do and one definitely doesn't have to be waiting, because the day is here and now. So if you feel, you feel the need to walk, to run, to do Zumba, to go for a coffee alone, to sleep, to sleep, to take a bath in the bathtub, well... do it, because time... Life is right now and now, isn't it?
00:13:04	00:13:05	Jorge: Totalmente.	Jorge: Absolutely.
00:13:05	00:13:11	Marielba: Y para esas personas que no saben qué es el zumba, ¿cómo es una clase de zumba?	Marielba: And for those people who don't know what Zumba is, what is a Zumba class like?
00:13:12	00:14:10	Jorge: Una clase... una clase de zumba es... Bueno, la zumba primero que todo que mucha gente lo relaciona como una clase de baile. La zumba no es una clase de baile. La zumba es un ejercicio, es un programa, es un programa de ejercicio y es un ejercicio	Jorge: A class... a Zumba class is... Well, Zumba is, first of all, many people think of it as a dance class. Zumba is not a dance class. Zumba is an exercise, it's a program, it's an exercise program and it's an aerobic exercise designed for enjoyment and



		<p>aeróbico diseñado para disfrutar y diseñado para escuchar música, que normalmente es música que es muy activa para que puedas sentir que estás bailando mientras ejercitas. Eso es lo que es la zumba. La zumba, obviamente... Una clase de zumba es una combinación de muchas canciones, aproximadamente entre 10 a 15 canciones por clase y cada canción tiene una coreografía muy sencilla que se va repitiendo a medida... O sea, se va repitiendo en varias clases.</p>	<p>designed to listen to music, which is usually very active music so you can feel like you're dancing while you're exercising. That's what Zumba is. Zumba, obviously... A Zumba class is a combination of many songs, approximately 10 to 15 songs per class, and each song has a very simple choreography that is repeated as you go... In other words, it is repeated in several classes.</p>
00:14:11 1	00:14:11	Marielba: Okey.	Marielba: Okay.
00:14:11 1	00:14:45	<p>Jorge: Es decir, tú vas a hacer 10, 15 canciones en los próximos tres, cuatro meses. Y al tercer mes, ya los estudiantes se deben saber su coreografía y a lo mejor ni me necesitan a mí en el frente de la clase. Porque los estudiantes se la van a saber muy bien. Y más o menos entre dos, entre dos a cuatro meses, pues el listado de canciones se va actualizando poco a poco para ir actualizando canciones nuevas y que la gente sienta que no siempre se están colocando las mismas canciones durante el año. Pero eso es lo que es una clase, una clase de zumba.</p>	<p>Jorge: I mean, you're going to do 10, 15 songs in the next three, four months. And by the third month, the students should know their choreography and maybe they don't even need me at the front of the class. Because the students will know it very well. And more or less between two, between two to four months, because the playlist is updated little by little to keep updating new songs so that people feel that the same songs are not always being played during the year. But that's what a class is, a Zumba class.</p>
00:14:46 6	00:15:01	<p>Marielba: ¿Y cuáles son los beneficios que tiene el zumba? Además de todo lo que hemos hablado de... ¿sabes? De sentirse bien, de perder calorías. ¿Tienes algún <i>tip</i>, otro, otras dos cositas que hace que el zumba beneficie a la gente?</p>	<p>Marielba: And what are the benefits of Zumba? In addition to everything that we've talked about... you know? To feel good, to lose calories. Do you have any <i>tips</i> or two other little things that make Zumba beneficial to people?</p>
00:15:02 2	00:15:46	<p>Jorge: Sí, por supuesto. Hay unas, hay... hay algo en que yo me enfoco mucho en las clases de zumba que es la coordinación. La coordinación es superimportante, ya que a medida que vamos envejeciendo, no coordinamos mucho los brazos con los pies y las</p>	<p>Jorge: Yes, of course. There are some, there are... there's something that I focus a lot on in Zumba classes, which is coordination. Coordination is super important because, as we get older, we don't coordinate our arms with our feet and hips as</p>

		<p>caderas, sino que hacemos uno a la vez. Entonces bueno, en las clases de zumba se van haciendo, se van haciendo ejercicios de coordinación progresiva. Comenzamos con los pies, luego se van agregando los pies con las manos y luego haces movimientos, quizás de la cabeza o de la cadera, con la cabeza, con las manos y con los pies. Entonces es una... Es un ejercicio de combinación. Ahí te perdí todo en la entrevista. Nos perdimos todos.</p>	<p>much, we do one at a time. So, in the Zumba classes, we do, we do progressive coordination exercises. We start with the feet, then you add the feet with the hands and then you do movements, maybe from the head or the hips, with the head, with the hands and with the feet. So it's a... It is a combination exercise. That's where I lost you in the interview. We all got lost.</p>
00:15:46	00:15:51	<p>Marielba: No, no, no, no. No me perdí, pero me imaginé yo bailando y yo dije: "Nada, qué desastre".</p>	<p>Marielba: No, no, no, no. I didn't get lost, but I imagined myself dancing and I said: "Wow, what a disaster".</p>
00:15:52	00:16:13	<p>Jorge: Claro, pero entonces eso es lo que hace la zumba. Pero no importa si te equivocas, si... Es un ejercicio progresivo, todo lo vas haciendo, practicando, practicando y pues, bueno, obviamente mucha gente les tiene miedo a las clases de zumba porque "Ay, es que es una clase de baile y yo no bailo, que tengo dos pies izquierdos, que yo soy superdescoordinado, descoordinado". No importa, vamos a practicar.</p>	<p>Jorge: Sure, but then that's what Zumba does. But it doesn't matter if you're wrong, if... It is a progressive exercise, you do it all, practising, practising and well, obviously many people are afraid of Zumba classes because "Oh, it's a dance class and I don't dance, I have two left feet, I'm super uncoordinated, uncoordinated." Never mind, let's practise.</p>
00:16:13	00:16:16	<p>Marielba: Si yo bailo, la gente... todo el mundo puede bailar.</p>	<p>Marielba: If I dance, people... everybody can dance.</p>
00:16:16	00:16:21	<p>Jorge: Yo siempre digo así: "Si yo lo puedo hacer, que no soy un astronauta, cualquiera lo puede hacer". ¿Okey?</p>	<p>Jorge: I always say: "If I can do it, I am not an astronaut, anyone can do it." Okay?</p>
00:16:21	00:16:22	<p>Marielba: Claro que sí.</p>	<p>Marielba: Of course.</p>
00:16:22	00:16:25	<p>Jorge: Es cuestión de tiempo y cuestión de determinación. Y el otro...</p>	<p>Jorge: It is a matter of time and determination. And the other...</p>
00:16:25	00:16:28	<p>Marielba: Oye, y... Ah, perdón. ¿Y el otro? ¿Y el otro?</p>	<p>Marielba: Hey, and... Ah, sorry. And the other? And the other?</p>
00:16:28	00:17:17	<p>Jorge: Y el otro beneficio que lo hago mucho, lo practico y lo enfoco mucho en mis clases es el balance, Marielba. Y cuando me</p>	<p>Jorge: And the other benefit that I do a lot, that I practise and focus on a lot in my classes is balance, Marielba. And when I refer to</p>

		<p>refiero a "balance" son ejercicios de balance. ¿Por qué? Porque bueno, tenemos normalmente tenemos una... unos estilos de vida muy agitados donde a veces no tenemos tiempo para decir: "Voy a cerrar los ojos y subir un pie y una rodilla y dejar mi otro pie en el piso". Te caes. Porque no estás acostumbrado a hacer ese tipo de ejercicios o sin ni siquiera cerrar los ojos. Pero bueno, poco a poco hacemos muchos ejercicios, diferentes tipos de ejercicios de balance los hacemos durante la... durante la clase de zumba, por supuesto con una música muy animada que ni sientes que estás haciendo ejercicios de balance.</p>	<p>"balance," I mean balancing exercises. Why? Because well, we usually have a... we have very hectic lifestyles where sometimes we don't have time to say, "I'm going to close my eyes and put one foot and one knee up and leave my other foot on the floor." You fall. Because you're not used to doing that kind of exercise or without even closing your eyes. But well, little by little we do a lot of exercises, different types of balance exercises we do during the... during the Zumba class, of course with very lively music that you don't even feel like you are doing balance exercises.</p>
00:17:18	00:17:22	<p>Marielba: Claro que sí. Y yo agregaría resistencia.</p>	<p>Marielba: Of course. And I would add resistance.</p>
00:17:23	00:17:24	<p>Jorge: Totalmente.</p>	<p>Jorge: Absolutely.</p>
00:17:24	00:17:32	<p>Marielba: Porque, Dios mío, lanzarse esos 60 minutos dándole zumba. Eso es... Después a la cama porque sales molido.</p>	<p>Marielba: Because, my God, to spend those 60 minutes doing Zumba. That is... Then go to bed because you'll come out of it all beaten up.</p>
00:17:32	00:17:53	<p>Jorge: Sí, totalmente. Bueno, hay ejercicios. Trato de incorporar lo que es la tonificación, porque ahí es... La clase de zumba normalmente es un ejercicio aeróbico, pero nosotros hacemos mucho lo que son las sentadillas, hacemos mucho paracaídas sin darte cuenta y, pues, ejercicios de tonificación es otro... es otro beneficio que tendrías cuando haces una clase de zumba.</p>	<p>Jorge: Yes, absolutely. Well, there are exercises. I try to incorporate toning because that's where I... Zumba class is normally an aerobic exercise, but we do a lot of squats, we do a lot of exercises without realising it and, well, toning exercises is another... it's another benefit that you would have when you do a Zumba class.</p>
00:17:54	00:18:50	<p>Marielba: No, Jorge, de verdad que muchísimas gracias. Mira, me encantó. Lamentándolo mucho, hemos llegado al final de nuestro tiempo juntos, pero te agradezco muchísimo por compartir tu historia y también compartirla con la comunidad de habla hispana que vive aquí en Australia y en el mundo entero. Aprendí</p>	<p>Marielba: No, Jorge, thank you very much indeed. Look, I loved it. Unfortunately, we have come to the end of our time together, but I thank you very much for sharing your story and also for sharing it with the Spanish-speaking community living here in Australia and around the world. I learned a lot about Zumba today. I'm sure</p>

		<p>muchísimo del zumba hoy. Estoy segura de que nuestra audiencia tiene mucho que sacar de lo que has compartido hoy en este programa. Y quería recordarles a las personas que nos están escuchando que cada 1 a 5 personas viven con discapacidades tanto físicas como mentales o emocionales. Lo importante es que muchas de estas personas viven bien con pasiones, siendo sociables y creciendo en todos los aspectos que se vive en el día a día. ¿Y tú, Jorge, para despedir, qué mensaje te gustaría dejarles a nuestros oyentes?</p>	<p>our audience has a lot to learn from what you shared today on this show. And I wanted to remind people who are listening that every 1 to 5 people live with disabilities, whether physical, mental or emotional. The important thing is that many of these people live well with passions, being sociable and growing in all aspects of daily life. And you, Jorge, to say goodbye, what message would you like to leave our listeners?</p>
00:18:52	00:19:20	<p>Jorge: Mi mensaje sería que trates de encontrar esa actividad que puedas llamar "tu pasión", esa actividad que te haga sentir que eres tú, que te sientes libre, que puedes dejar de ser el rol que desempeñas en tu día a día, no solamente profesionalmente, sino en tu casa, con tu familia y que... Y que te sientas feliz en esa actividad que encuentres.</p>	<p>Jorge: My message would be to try to find that activity that you can call "your passion," that activity that makes you feel that you are you, that you feel free, that you can stop being the role you play in your daily life, not only professionally, but also at home, with your family, and that... And that you feel happy in whatever activity you find.</p>
00:19:21	00:19:24	<p>Marielba: Me encanta. Muchísimas gracias por tu tiempo.</p>	<p>Marielba: I love it. Thank you very much for your time.</p>
00:19:24	00:19:25	<p>Jorge: Gracias a ti, Marielba.</p>	<p>Jorge: Thank you, Marielba.</p>
00:19:30	00:20:34	<p>Marielba: Si ha disfrutado de nuestra grabación, visite nuestro sitio web <a href="http://speakmylanguage.com.au">speakmylanguage.com.au</a> donde encontrarás más. Y, por favor, cuéntales a otros sobre Speak My Language. También búsqenos en Facebook, Twitter, Instagram o LinkedIn y ayúdanos a continuar esta conversación en Australia y quizás incluso en todo el mundo. Multicultural Community Council of South Australia se enorgullece de ofrecer el programa Speak My Language en Australia del Sur. El programa Speak My Language está financiado por el</p>	<p>Marielba: If you enjoyed our recording, please visit our website <a href="http://speakmylanguage.com.au">speakmylanguage.com.au</a> where you will find more. And please tell others about Speak My Language. Also find us on Facebook, Twitter, Instagram or LinkedIn and help us continue this conversation in Australia and perhaps even around the world. Multicultural Community Council of South Australia is proud to offer the Speak My Language program in South Australia. The Speak My Language program is funded by the Department of Social Services and is delivered in Australia</p>

		<p>Departamento de Servicios Sociales y se imparte en Australia a través de una asociación entre todos los Consejos Estatales y Territoriales de comunidades étnicas y multiculturales y los Consejos Multiculturales de Australia. Nuestros socios de transmisión nacionales son SBS y NEMBC.</p>	<p>through a partnership between all State and Territory Councils for ethnic and multicultural communities and the Multicultural Councils of Australia. Our national broadcasting partners are SBS and NEMBC.</p>
--	--	--	---