

TRANSCRIPT · EPISODE 67

Ancient Japanese Techniques to Learn English

Line-by-line · English + Español

300 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

.....
Bienvenidos a Your English Toolbox, su podcast de inglés lento donde entrenamos sus oídos paso a paso.

I am Martin.

.....
Yo soy Martín.

And I am Julia.

.....
Y yo soy Julia.

Julia, what are we going to talk about today?

.....
Julia, ¿de qué vamos a hablar hoy?

Today we are exploring five ancient Japanese techniques that will completely change how you learn English.

.....
Hoy estamos explorando cinco técnicas japonesas antiguas que cambiarán completamente la forma en que aprendes inglés.

We are going to take the wisdom of martial arts, Zen philosophy, and traditional craftsmanship and apply it directly to your language studies.

.....
Vamos a tomar la sabiduría de las artes marciales, la filosofía zen y la artesanía tradicional y aplicarla directamente a tus estudios de idiomas.

If you feel stuck at the intermediate level, these five

.....
Si te sientes estancado en el nivel intermedio, estos cinco

millennial concepts will help you break through the plateau.

.....
conceptos milenarios te ayudarán a superar la meseta.

By listening to the end of this episode, you will get three huge benefits.

.....
Al escuchar hasta el final de este episodio, obtendrás tres enormes beneficios.

First, you will learn how to build automatic muscle memory so you stop translating in your head.

.....
Primero, aprenderás a construir memoria muscular automática para que dejes de traducir en tu cabeza.

Second, you will discover why silent reading is hurting your speaking skills and how to fix it immediately.

.....
Segundo, descubrirás por qué la lectura silenciosa está perjudicando tus habilidades de conversación y cómo solucionarlo de inmediato.

Third, you will learn how to completely eliminate the stress of studying by changing your mindset.

.....
Tercero, aprenderás a eliminar completamente el estrés de estudiar cambiando tu mentalidad.

This is a very special episode.

.....
Este es un episodio muy especial.

We are going to do things a little differently today.

.....
Hoy vamos a hacer las cosas un poco diferentes.

For each of the five Japanese techniques, I will tell the traditional story to explain the philosophy.

.....
Para cada una de las cinco técnicas japonesas, contaré la historia tradicional para explicar la filosofía.

Then we will explain exactly how to apply that philosophy to your English learning.

.....
Luego explicaremos exactamente cómo aplicar esa filosofía a tu aprendizaje del inglés.

There will be no conversation during those sections.

.....
No habrá conversación durante esas secciones.

Just pure focus, pure storytelling, and deep learning.

.....
Solo puro enfoque, pura narración y aprendizaje profundo.

Let us begin with our first concept, kata, the power of patterns.

.....
Comencemos con nuestro primer concepto, kata, el poder de los patrones.

Hundreds of years ago, a young man traveled across Japan to

.....
Hace cientos de años, un joven viajó por Japón para

find the greatest sword master in the country.

.....
encontrar al mejor maestro de espada del país.

He finally found the master, living in a quiet temple on a mountain.

.....
Finalmente encontró al maestro, viviendo en un templo tranquilo en una montaña.

The young man begged the master to teach him the secret techniques of the sword.

.....
El joven suplicó al maestro que le enseñara las técnicas secretas de la espada.

He wanted to learn how to fight multiple enemies.

.....
Quería aprender a luchar contra múltiples enemigos.

He wanted to learn how to defend himself in complex battles.

.....
Quería aprender a defenderse en batallas complejas.

The master handed the young man a heavy wooden sword.

.....
El maestro le entregó al joven una pesada espada de madera.

He told the student to stand in the courtyard.

.....
Le dijo al estudiante que se pusiera de pie en el patio.

Then the master showed him

.....
Luego el maestro le mostró

one simple basic downward strike.

.....
un simple golpe descendente básico.

He told the student to repeat that single strike until the sun went down.

.....
Le dijo al estudiante que repitiera ese único golpe hasta que el sol se pusiera.

The student was disappointed, but he obeyed.

.....
El estudiante se sintió decepcionado, pero obedeció.

The next day, the master told him to do the exact same strike again.

.....
Al día siguiente, el maestro le dijo que hiciera exactamente el mismo golpe nuevamente.

This continued for months.

.....
Esto continuó durante meses.

The student became angry and frustrated.

El estudiante se enojó y frustró.

He felt he was not learning anything new or advanced.

Sentía que no estaba aprendiendo nada nuevo o avanzado.

But after a year, something changed in the student's mind and body.

Pero después de un año, algo cambió en la mente y el cuerpo del estudiante.

When he lifted the sword, he no longer

Cuando levantó la espada, ya no

thought about his hands or his feet.

pensaba en sus manos o sus pies.

The movement happened before his brain could even process the thought.

El movimiento ocurrió antes de que su cerebro pudiera procesar el pensamiento.

The sword had become a natural extension of his arm.

La espada se había convertido en una extensión natural de su brazo.

This is the concept of kata.

Este es el concepto de kata.

In traditional Japanese arts, from martial arts to the tea ceremony, kata refers to a detailed pattern of movements.

En las artes tradicionales japonesas, desde las artes marciales hasta la ceremonia del té, kata se refiere a un patrón detallado de movimientos.

The goal is not to think about the movement.

El objetivo no es pensar en el movimiento.

The goal is to repeat the form so many times that it bypasses the conscious brain.

El objetivo es repetir la forma tantas veces que el movimiento eluda el cerebro consciente.

It becomes

Se convierte en

pure instant muscle memory.

.....
memoria muscular instantánea pura.

You do not construct the action.

.....
No construyes la acción.

You simply execute the pattern.

.....
Simplemente ejecutas el patrón.

Now, let us apply the concept of kata to your English learning.

.....
Ahora, apliquemos el concepto de kata a tu aprendizaje del inglés.

The biggest problem for intermediate learners is cognitive overload.

.....
El mayor problema para los estudiantes intermedios es la sobrecarga cognitiva.

When you try to speak, you usually try to build sentences from zero.

.....
Cuando intentas hablar, generalmente intentas construir oraciones desde cero.

You search your brain for one isolated vocabulary word.

.....
Buscas en tu cerebro una palabra de vocabulario aislada.

For example, you want to use the verb depend.

.....
Por ejemplo, quieres usar el verbo depender.

Then your brain has to painfully assemble the rest of the sentence word

.....
Entonces tu cerebro tiene que ensamblar dolorosamente el resto de la oración palabra

by word.

.....
por palabra.

You start asking yourself grammar questions in the middle of the conversation.

.....
Comienzas a hacerte preguntas gramaticales en medio de la conversación.

You think, is it depend in, is it depend at, is it depend on.

.....
Piensas, ¿es depender en, es depender de, es depender a?

This mental translation drastically slows down your speech and makes you hesitate.

.....
Esta traducción mental ralentiza drásticamente tu habla y te hace dudar.

The fix is to stop memorizing single words.

.....
La solución es dejar de memorizar palabras individuales.

You must start memorizing linguistic kata.

.....
Debes comenzar a memorizar kata lingüísticos.

These are patterns or chunks of language.

.....
Estos son patrones o fragmentos de lenguaje.

Instead of learning the word depend, you memorize the entire structural form.

.....
En lugar de aprender la palabra depender, memorizas toda la forma estructural.

You learn the chunk.

.....
Aprendes el fragmento.

It depends on

.....
Depende del

the weather.

.....
clima.

You practice this exact phrase over and over again.

.....
Practicas esta frase exacta una y otra vez.

You write it down 10 times.

.....
La escribes 10 veces.

You say it out loud 20 times.

.....
La dices en voz alta 20 veces.

You treat it like a physical movement in martial arts.

.....
La tratas como un movimiento físico en artes marciales.

When you learn a new vocabulary word, you instantly plug it into a kata.

.....
Cuando aprendes una nueva palabra de vocabulario, la conectas instantáneamente a un kata.

By speaking this exact formula repeatedly, it becomes automatic.

.....
Al hablar esta fórmula exacta repetidamente, se vuelve automática.

Your brain stores it in your long term memory as one single item.

Tu cerebro la almacena en tu memoria a largo plazo como un solo elemento.

It no longer sees four separate words.

Ya no ve cuatro palabras separadas.

It sees one

Ve un

fluent thought.

pensamiento fluido.

This method of chunking completely eliminates the need to translate in your head.

Este método de fragmentación elimina completamente la necesidad de traducir en tu cabeza.

It drastically speeds up your vocabulary recall.

Acelera drásticamente tu recuerdo de vocabulario.

And best of all, it naturally hardwires correct grammar into your brain without studying rules.

Y lo mejor de todo, conecta naturalmente la gramática correcta en tu cerebro sin estudiar reglas.

Part 3 Ondoku Activating physical memory In the ancient temples of Kyoto, the monks do not study sacred texts in silence.

Parte 3 Ondoku Activando la memoria física En los antiguos templos de Kioto, los monjes no estudian textos sagrados en silencio.

If you walk past a Buddhist monastery early in the morning, you will hear a deep rhythmic sound.

Si pasas por un monasterio budista temprano en la mañana, escucharás un sonido rítmico profundo.

You will hear dozens

Escucharás docenas

of voices chanting the sutras together.

de voces cantando los sutras juntas.

For centuries, the Japanese have understood that knowledge cannot only live in the eyes.

Durante siglos, los japoneses han entendido que el conocimiento no puede vivir solo en los ojos.

It must live in the body.

Debe vivir en el cuerpo.

When the monks chant, they feel the vibration of the words in their chests.

Cuando los monjes cantan, sienten la vibración de las palabras en sus pechos.

They feel the shape of the syllables in their mouths.

Sienten la forma de las sílabas en sus bocas.

They control their breathing to match the rhythm of the sentences.

Controlan su respiración para que coincida con el ritmo de las oraciones.

The text stops being ink on a piece of paper.

El texto deja de ser tinta en un trozo de papel.

It becomes a physical experience.

Se convierte en una experiencia física.

If a monk forgets

Si un monje olvida

a word during a ceremony, his eyes might panic and his mouth will often remember the next sound automatically.

una palabra durante una ceremonia, sus ojos pueden entrar en pánico y su boca a menudo recordará automáticamente el siguiente sonido.

The physical body remembers what the conscious mind forgets.

El cuerpo físico recuerda lo que la mente consciente olvida.

This ancient practice is deeply connected to the modern Japanese educational concept of ondoku.

Esta antigua práctica está profundamente conectada con el concepto educativo japonés moderno de ondoku.

Ondoku translates directly to reading aloud.

Ondoku se traduce directamente como leer en voz alta.

In Japanese schools, students do not just read text silently to comprehend it.

En las escuelas japonesas, los estudiantes no solo leen el texto en silencio para comprenderlo.

They are required to perform ondoku repetitively.

Se les requiere realizar ondoku repetidamente.

It is the deliberate practice of engaging the physical body to anchor

Es la práctica deliberada de involucrar el cuerpo físico para anclar

knowledge.

el conocimiento.

Here is how you must apply ondoku to your English practice.

Así es como debes aplicar ondoku a tu práctica de inglés.

Many of you listening right now have fantastic reading comprehension.

Muchos de ustedes que escuchan ahora mismo tienen una comprensión lectora fantástica.

You can read a news article or an email in English perfectly.

Pueden leer un artículo de noticias o un correo electrónico en inglés perfectamente.

But when you try to speak in a meeting, you freeze.

Pero cuando intentan hablar en una reunión, se congelan.

Your tongue feels heavy.

Tu lengua se siente pesada.

You stumble over your words.

Te tropiezas con tus palabras.

This happens because you have only trained your visual memory.

Esto sucede porque solo has entrenado tu memoria visual.

You have completely ignored your auditory and motor memory.

Has ignorado completamente tu memoria auditiva y motora.

English vocabulary should never exist just as

.....
El vocabulario en inglés nunca debería existir solo como

text on a page.

.....
texto en una página.

When you learn a new word or a sentence pattern, you must practice ondoku.

.....
Cuando aprendes una nueva palabra o un patrón de oración, debes practicar ondoku.

You must read the English text out loud repeatedly.

.....
Debes leer el texto en inglés en voz alta repetidamente.

You are not just testing your memory.

.....
No solo estás probando tu memoria.

You are literally going to the gym for your face.

.....
Literalmente estás yendo al gimnasio para tu cara.

You have muscles in your jaw, your lips, and your tongue.

.....
Tienes músculos en tu mandíbula, tus labios y tu lengua.

These muscles are trained to speak your native language.

.....
Estos músculos están entrenados para hablar tu lengua materna.

They are not used to the physical shapes required for English pronunciation.

.....
No están acostumbrados a las formas físicas requeridas para la pronunciación en inglés.

By reading out loud,

.....
Al leer en voz alta,

you mimic the rhythm and intonation of native speakers.

.....
imitas el ritmo y la entonación de los hablantes nativos.

You train the physical muscles of your mouth.

.....
Entrenas los músculos físicos de tu boca.

At the same time, you are training your auditory processing because you are hearing your own voice speak English.

Al mismo tiempo, estás entrenando tu procesamiento auditivo porque estás escuchando tu propia voz hablando inglés.

This multi-sensory repetition is powerful.

Esta repetición multisensorial es poderosa.

When you combine sight, sound, and physical movement, the brain creates much stronger neural connections.

Cuando combinas la vista, el sonido y el movimiento físico, el cerebro crea conexiones neuronales mucho más fuertes.

Recalling vocabulary becomes significantly faster than silent studying ever could be.

Recordar vocabulario se vuelve significativamente más rápido que el estudio silencioso jamás podría ser.

So, close the grammar book, open your mouth, and start making noise.

Así que, cierra el libro de gramática, abre la boca y comienza a hacer ruido.

Part

Parte

4 Kaizen Continuous Small Improvements There is a famous story about a master swordsmith in Japan.

4 Kaizen Mejoras Continuas Pequeñas Hay una historia famosa sobre un maestro espadero en Japón.

This man made the sharpest, most beautiful katana blades in the world.

Este hombre fabricaba las hojas de katana más afiladas y hermosas del mundo.

A foreigner visited his workshop to discover his secret.

Un extranjero visitó su taller para descubrir su secreto.

The foreigner expected to see magic techniques or extreme physical feats.

El extranjero esperaba ver técnicas mágicas o hazañas físicas extremas.

Instead, he saw the master sit in quietly by the fire.

En cambio, vio al maestro sentado en silencio junto al fuego.

The master took a piece of hot steel.

.....
El maestro tomó un trozo de acero caliente.

He folded it.

.....
Lo dobló.

He hammered it gently.

.....
Lo martilló suavemente.

He put it back in the

.....
Lo volvió a poner en el

fire.

.....
fuego.

He repeated this process.

.....
Repitió este proceso.

He did not strike the metal with massive, violent force.

.....
No golpeó el metal con una fuerza masiva y violenta.

He used small, consistent, precise hits.

.....
Usó golpes pequeños, consistentes y precisos.

The foreigner asked the master how he achieved such perfection.

.....
El extranjero le preguntó al maestro cómo logró tal perfección.

The master explained that the strength of the sword does not come from one giant hit.

.....
El maestro explicó que la fuerza de la espada no proviene de un solo golpe gigante.

It comes from folding the steel thousands of times.

.....
Proviene de doblar el acero miles de veces.

Every single fold removes a tiny amount of weakness.

.....
Cada pliegue elimina una pequeña cantidad de debilidad.

Every single day of work adds a microscopic layer of strength.

.....
Cada día de trabajo agrega una capa microscópica de fuerza.

This is the philosophy

.....
Esta es la filosofía

of Kaizen.

.....
de Kaizen.

Kaizen translates roughly to change for the better.

.....
Kaizen se traduce aproximadamente como cambio para mejor.

It is the core philosophy behind Japan's greatest industries and arts.

.....
Es la filosofía central detrás de las mayores industrias y artes de Japón.

Rather than attempting massive, sweeping transformations overnight, Kaizen focuses on something else.

.....
En lugar de intentar transformaciones masivas de la noche a la mañana, Kaizen se enfoca en algo diferente.

It focuses on tiny, daily, incremental improvements.

.....
Se enfoca en mejoras pequeñas, diarias e incrementales.

Over time, these micro changes compound into massive results.

.....
Con el tiempo, estos pequeños cambios se acumulan en resultados masivos.

Applying Kaizen is the most important favor you can do for your English.

.....
Aplicar Kaizen es el mayor favor que puedes hacerte a ti mismo para tu inglés.

The biggest problem language learners face is burnout.

.....
El mayor problema al que se enfrentan los estudiantes de idiomas es el agotamiento.

You get a sudden burst of motivation.

.....
De repente sientes un impulso de motivación.

You decide you

.....
Decides que

are going to master English this year, so you sit down on a Sunday and study grammar for three hours straight.

.....
vas a dominar el inglés este año, así que te sientas un domingo y estudias gramática durante tres horas seguidas.

You feel productive, but your brain is completely exhausted.

Te sientes productivo, pero tu cerebro está completamente agotado.

By Tuesday, you are too tired to open the book.

Para el martes, estás demasiado cansado para abrir el libro.

By Friday, you have abandoned the habit entirely.

Para el viernes, has abandonado el hábito por completo.

Kaizen offers a much healthier and more effective solution.

Kaizen ofrece una solución mucho más saludable y efectiva.

We must encourage you to build an environment of micro-learning.

Debemos animarte a construir un entorno de micro-aprendizaje.

You should study for just 15 to 20 minutes every single day.

Debes estudiar tan solo de 15 a 20 minutos cada día.

It

Suena

sounds too small to make a difference, but it is actually the secret to fluency.

demasiado pequeño para marcar la diferencia, pero en realidad es el secreto de la fluidez.

You could learn just one new phrasal verb daily.

Podrías aprender solo un nuevo verbo frasal al día.

You could read exactly one page of an English book before bed.

Podrías leer exactamente una página de un libro en inglés antes de dormir.

You could listen to half of a podcast episode while drinking your morning coffee.

Podrías escuchar la mitad de un episodio de podcast mientras tomas tu café mañanero.

The human brain retains information much better through consistent, daily spaced repetition.

El cerebro humano retiene la información mucho mejor mediante la repetición espaciada constante y diaria.

It does not absorb information well through infrequent binge studying.

.....
No absorbe bien la información a través de estudios intensivos esporádicos.

When you practice Kaizen, English stops feeling like

.....
Cuando practicas Kaizen, el inglés deja de sentirse como

a giant mountain you have to climb.

.....
una montaña gigante que tienes que escalar.

It becomes just one single step you take every day.

.....
Se convierte en un solo paso que das cada día.

And before you know it, those tiny steps have carried you miles away from where you started.

.....
Y antes de que te des cuenta, esos pequeños pasos te han llevado kilómetros lejos de donde empezaste.

Part 5 Shoushin – The Beginner's Mind During the Meiji era, a highly educated university professor visited a famous Zen master.

.....
Parte 5 Shoushin – La Mente del Principiante.

The professor wanted to learn about Zen philosophy.

.....
El profesor quería aprender sobre filosofía Zen.

However, as soon as he arrived, the professor started talking.

.....
Sin embargo, tan pronto como llegó, el profesor comenzó a hablar.

He talked about his own theories.

.....
Habló sobre sus propias teorías.

He

.....
Él

talked about all the books he had read.

.....
habló sobre todos los libros que había leído.

He tried to show the master how intelligent and advanced he was.

.....
Intentó mostrarle al maestro lo inteligente y avanzado que era.

The Zen master listened patiently.

.....
El maestro Zen escuchó pacientemente.

Then the master began to serve tea.

.....
Luego el maestro comenzó a servir té.

He poured the hot tea into the professor's cup.

.....
Vertió el té caliente en la taza del profesor.

The cup became full, but the master did not stop pouring.

.....
La taza se llenó, pero el maestro no dejó de verter.

The tea spilled over the edges of the cup and onto the table.

.....
El té se derramó por los bordes de la taza y sobre la mesa.

The professor jumped up in shock.

.....
El profesor se levantó de un salto, sorprendido.

He shouted that the cup was full and could

.....
Gritó que la taza estaba llena y no podía

not hold anymore.

.....
aguantar más.

The Zen master smiled calmly.

.....
El maestro Zen sonrió con calma.

He said, You are exactly like this cup.

.....
Dijo: Eres exactamente como esta taza.

You are full of your own opinions and ideas.

.....
Estás lleno de tus propias opiniones e ideas.

How can I show you Zen unless you first empty your cup?

.....
¿Cómo puedo mostrarte el Zen si primero no vacías tu taza?

This beautiful story illustrates the concept of Shoushin.

.....
Esta hermosa historia ilustra el concepto de Shoushin.

Shoushin means the beginner's mind.

Shoushin significa la mente del principiante.

It means approaching a subject with a completely open and eager mind.

Significa abordar un tema con una mente completamente abierta y entusiasta.

You must do this even if you are already at an advanced level.

Debes hacer esto incluso si ya estás en un nivel avanzado.

It is about dropping your

Se trata de soltar tu

ego and your preconceived notions.

ego y tus nociones preconcebidas.

Shoushin is the exact mindset you need to break through the intermediate plateau.

Shoushin es exactamente la mentalidad que necesitas para superar el estancamiento intermedio.

Intermediate learners often hit a wall because they think they already know how English works.

Los estudiantes de nivel intermedio a menudo chocan contra un muro porque creen que ya saben cómo funciona el inglés.

You have studied the grammar rules for years.

Has estudiado las reglas gramaticales durante años.

You have a solid vocabulary.

Tienes un vocabulario sólido.

Because of this, your ego gets in the way of your learning.

Por eso, tu ego se interpone en tu aprendizaje.

You start trying to force English to behave exactly like your native language.

Empiezas a intentar que el inglés se comporte exactamente como tu lengua materna.

When you encounter a strange pronunciation, you get frustrated.

Cuando encuentras una pronunciación extraña, te frustras.

When an idiom makes no logical sense, you argue with it.

.....
Cuando un modismo no tiene ningún sentido lógico, discutes con él.

You complain that English spelling is stupid.

.....
Te quejas de que la ortografía del inglés es estúpida.

You resist the language.

.....
Resistes el idioma.

To truly advance, you must empty your cup.

.....
Para avanzar de verdad, debes vaciar tu taza.

You must teach yourself to absorb English like a child.

.....
Debes enseñarte a absorber el inglés como un niño.

Children learn languages effortlessly because they have no ego.

.....
Los niños aprenden idiomas sin esfuerzo porque no tienen ego.

They do not analyze why a word sounds a certain way.

.....
No analizan por qué una palabra suena de cierta manera.

They just copy the sound.

.....
Solo copian el sonido.

If a pronunciation feels silly to you, do not fight it.

.....
Si una pronunciación te parece ridícula, no la rechaces.

If a grammar rule

.....
Si una regla gramatical

seems completely illogical, do not overanalyze it or judge it.

.....
parece completamente ilógica, no la sobrealices ni la juzgues.

Accept it for what it is.

.....
Acéptala tal como es.

Shoushin allows you to absorb native accents and natural idioms without resistance.

.....
Shoushin te permite absorber acentos nativos y modismos naturales sin resistencia.

When you stop judging the language, your brain stops creating barriers.

Cuando dejas de juzgar el idioma, tu cerebro deja de crear barreras.

You become like a sponge again, open to whatever the language wants to teach you.

Te vuelves como una esponja de nuevo, abierto a lo que el idioma quiera enseñarte.

Part 6 Tadoku The Art of Extensive Reading Imagine a traveler who needs to cross a massive, dense bamboo forest.

Parte 6 Tadoku — El Arte de la Lectura Extensiva.

This traveler wants to understand the

Este viajero quiere entender el

forest perfectly.

bosque a la perfección.

So, he stops at the very first bamboo tree.

Así que se detiene en el primer árbol de bambú.

He takes out a magnifying glass and examines every single leaf.

Saca una lupa y examina cada hoja.

He writes down the exact dimensions of the tree trunk.

Anota las dimensiones exactas del tronco del árbol.

He spends an hour analyzing the roots.

Pasa una hora analizando las raíces.

Then, he takes one step forward and does the exact same thing to the next tree.

Luego da un paso adelante y hace exactamente lo mismo con el siguiente árbol.

After three days, he is completely exhausted.

Después de tres días, está completamente agotado.

He has only moved ten meters into the forest.

Solo ha avanzado diez metros dentro del bosque.

He hates the forest now, and he gives up

Ahora odia el bosque y se rinde

and goes home.

.....
y se va a casa.

Now, imagine a second traveler.

.....
Ahora, imagina a un segundo viajero.

This traveler walks quickly along the path.

.....
Este viajero camina rápido por el camino.

He looks at the sunlight shining through the leaves.

.....
Observa la luz del sol filtrándose a través de las hojas.

He feels the wind.

.....
Siente el viento.

If he sees a strange plant, he glances at it.

.....
Si ve una planta extraña, le echa un vistazo.

But he keeps walking.

.....
Pero sigue caminando.

He flows through the environment.

.....
Fluye a través del entorno.

By the end of the day, he has crossed the entire forest.

.....
Al final del día, ha cruzado todo el bosque.

He enjoyed the journey, and he has a true understanding of what the forest feels like.

.....
Disfrutó del viaje y tiene una comprensión real de cómo se siente el bosque.

The first traveler represents traditional,

.....
El primer viajero representa el estudio

intensive studying.

.....
intensivo y tradicional.

The second traveler represents Tadoku.

.....
El segundo viajero representa Tadoku.

Tadoku translates directly to reading a lot.

.....
Tadoku se traduce directamente como leer mucho.

It is a wildly popular language learning movement in Japan.

.....
Es un movimiento de aprendizaje de idiomas muy popular en Japón.

Unlike traditional studying, where you analyze every sentence, Tadoku is about volume and enjoyment.

.....
A diferencia del estudio tradicional, donde analizas cada oración, Tadoku se trata de volumen y disfrute.

Let us look at how you can use Tadoku to revolutionize your reading skills.

.....
Veamos cómo puedes usar Tadoku para revolucionar tus habilidades de lectura.

When most English learners try to read, they attempt intensive reading.

.....
Cuando la mayoría de los estudiantes de inglés intentan leer, practican la lectura intensiva.

They pick up a complex novel or a complicated newspaper article.

.....
Toman una novela compleja o un artículo de periódico complicado.

They read one paragraph and stop

.....
Leen un párrafo y se detienen

15 times to look up words in the dictionary.

.....
15 veces para buscar palabras en el diccionario.

It becomes exhausting homework.

.....
Se convierte en una tarea agotadora.

It breaks their flow state, and they usually quit after just one page.

.....
Rompe su estado de flujo y suelen abandonar después de solo una página.

We want you to use the Tadoku method instead.

.....
Queremos que uses el método Tadoku en su lugar.

Tadoku is governed by four strict golden rules.

.....
Tadoku se rige por cuatro reglas de oro estrictas.

Rule number one, start with very easy materials.

.....
Regla número uno, empieza con materiales muy fáciles.

Rule number two, read without a dictionary.

.....
Regla número dos, lee sin diccionario.

Rule number three, skip over words you do not understand.

.....
Regla número tres, salta las palabras que no entiendes.

Rule number four, stop reading if it gets boring or too difficult,

.....
Regla número cuatro, deja de leer si se vuelve aburrido o demasiado difícil,

and pick a new book.

.....
y elige un nuevo libro.

You should be reading graded readers, young adult fiction, or even comic books.

.....
Debes leer lecturas graduadas, ficción juvenil o incluso cómics.

You should choose books where you already understand 90% of the words.

.....
Debes elegir libros donde ya entiendas el 90% de las palabras.

By skipping the dictionary, you train your brain to guess the unknown words from context.

.....
Al saltarte el diccionario, entrenas tu cerebro para adivinar las palabras desconocidas por el contexto.

Because you are reading high volumes of easy English, you will encounter the most common vocabulary repeatedly.

.....
Como estás leyendo grandes volúmenes de inglés fácil, te encontrarás repetidamente con el vocabulario más común.

You will see the grammatical kata we talked about earlier over and over again.

.....
Verás los katas gramaticales de los que hablamos antes una y otra vez.

This naturally hardwires the

.....
Esto integra de forma natural el

vocabulary into your memory without ever using a single flashcard.

.....
vocabulario en tu memoria sin usar nunca una sola tarjeta de memoria.

You will start reading for pleasure, not for punishment.

.....
Empezarás a leer por placer, no como castigo.

We are back.

.....
Hemos vuelto.

Julia, these five concepts really change the entire perspective on language learning.

.....
Julia, estos cinco conceptos realmente cambian toda la perspectiva sobre el aprendizaje de idiomas.

They absolutely do, Martin.

.....
Absolutamente, Martín.

We covered a lot of ground today, so let us do a quick recap for our friends listening.

.....
Hemos cubierto mucho terreno hoy, así que hagamos un repaso rápido para nuestros amigos que escuchan.

First, we talked about kata.

.....
Primero, hablamos sobre kata.

Stop memorizing single words and start learning language in chunks or patterns.

.....
Deja de memorizar palabras sueltas y empieza a aprender el idioma en bloques o patrones.

Second, we explored on doku.

.....
Segundo, exploramos ondoku.

You have

.....
Tienes que

to read out loud to train your physical muscles and build auditory memory.

.....
leer en voz alta para entrenar tus músculos físicos y desarrollar la memoria auditiva.

Third, we learned about kaizen.

.....
Tercero, aprendimos sobre kaizen.

Forget the three-hour weekend study sessions.

.....
Olvida las sesiones de estudio de tres horas los fines de semana.

Commit to 15 minutes of English every single day.

.....
Comprométete con 15 minutos de inglés cada día.

Fourth was shoshin, the beginner's mind.

.....
Cuarto fue shoshin, la mente del principiante.

Let go of your ego, stop judging the language, and absorb it like a child.

.....
Suelta tu ego, deja de juzgar el idioma y abórbelo como un niño.

And finally, we discussed tadoku.

.....
Y finalmente, hablamos de tadoku: lee una enorme cantidad de material fácil, tira el diccionario y simplemente disfruta del flujo.

Read a massive amount of easy material, throw away the dictionary, and just enjoy the flow.

.....
Martin, what I love most

.....
Martin, lo que más me encanta

about these techniques is that they are deeply human.

.....
de estas técnicas es que son profundamente humanas.

They respect how our brains and bodies actually work.

.....
Respetan cómo funcionan realmente nuestros cerebros y cuerpos.

Exactly.

.....
Exactamente.

They remove the artificial stress of the classroom.

.....
Eliminan el estrés artificial del aula.

They remind us that learning English is not an academic test.

.....
Nos recuerdan que aprender inglés no es un examen académico.

It is a physical habit, a mental mindset, and a lifelong journey.

.....
Es un hábito físico, una mentalidad y un viaje de por vida.

Remember, you do not have to apply all five of these today.

.....
Recuerda: no tienes que aplicar las cinco técnicas hoy.

Just pick one.

.....
Elige una.

Maybe tomorrow morning you practice kaizen and just listen to English for 15 minutes.

.....
Quizás mañana por la mañana practicas kaizen y simplemente escuchas inglés durante 15 minutos.

Or

.....
O

maybe you practice on doku and read your emails out loud.

.....
quizás practicas on doku y lees tus correos en voz alta.

Whatever you choose, approach it with shoshin.

.....
Sea lo que sea que elijas, abórdalo con shoshin.

Keep your mind open, keep your cup empty, and keep moving forward.

.....
Mantén tu mente abierta, mantén tu copa vacía y sigue avanzando.

Thank you for spending your time with us today.

.....
Gracias por pasar tu tiempo con nosotros hoy.

We will see you in the next episode.

.....
Nos veremos en el próximo episodio.

Sayonara.

.....
Sayonara.