

Calm English [STILL] - Every Part of You

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

208 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Welcome to Your English Toolbox.

Bienvenido a tu caja de herramientas en inglés.

This is Calm English... and today, something new begins.

Esto es Inglés Calmado... y hoy, algo nuevo comienza.

A series called STILL.

Una serie llamada AÚN.

I am Peter.

Soy Peter.

And before anything else — one small request.

Y antes de cualquier otra cosa, una pequeña solicitud.

Please do not listen to this episode while driving.

Por favor, no escuches este episodio mientras conduces.

This episode is for a quiet moment.

Este episodio es para un momento tranquilo.

A closed door.

Una puerta cerrada.

Headphones, if you have them.

Auriculares, si los tienes.

Today's lesson has eight words.

La lección de hoy tiene ocho palabras.

Only eight.

Solo ocho.

But I need you to do something unusual before we begin.

Pero necesito que hagas algo inusual antes de comenzar.

I need you to lie down.

Necesito que te acuestes.



Yes.

Sí.

Right now.

Ahora mismo.

This is not a metaphor.

Esto no es una metáfora.

A bed.

Una cama.

A sofa.

Un sofá.

A carpet.

Una alfombra.

A yoga mat.

Una esterilla de yoga.

Anywhere your body can rest completely.

Cualquier lugar donde tu cuerpo pueda descansar completamente.

If you can only sit, that is fine too.

Si solo puedes sentarte, también está bien.

Sit back.

Recuéstate.

Let the chair hold you.

Deja que la silla te sostenga.

I will wait.

Esperaré.

Here is why.

Aquí está el porqué.

You live in English every single day.

Vives en inglés todos los días.

You think.

Piensas.

You translate.

Traducís.



You perform.

Actúas.

All of it happens in your head.

Todo sucede en tu cabeza.

But you are not just a head.

Pero no eres solo una cabeza.

There is a whole person under that busy mind.

Hay una persona entera bajo esa mente ocupada.

Today, English is going to meet that person.

Hoy, el inglés va a conocer a esa persona.

Let's begin.

Comencemos.

Close your eyes.

Cierra los ojos.

Feel the surface underneath you.

Siente la superficie debajo de ti.

It is holding your whole weight.

Te está sosteniendo todo el peso.

You do not have to hold anything.

No tienes que sostener nada.

Now, take a slow breath in through your nose.

Ahora, toma una respiración lenta por la nariz.

And let it out... slowly.

Y déjalo salir... lentamente.

One more time.

Una vez más.

In.

Dentro.

And out.

Y fuera.

Good.

Bien.



There is nothing to do for the next twenty minutes.

No hay nada que hacer durante los próximos veinte minutos.

Nothing to answer.

Nada que responder.

Nothing to get right.

Nada que acertar.

If your mind wanders, that is normal.

Si tu mente divaga, eso es normal.

Just come back to my voice.

Solo vuelve a mi voz.

It will be here.

Estará aquí.

Now — the eight words.

Ahora — las ocho palabras.

You will not memorize them.

No las memorizarás.

You will feel each one.

Sentirás cada una.

First the feeling.

Primero el sentimiento.

Then the word.

Luego la palabra.

That is the whole method.

Ese es todo el método.

We start at the top.

Empezamos desde arriba.

Bring your attention to the space between your eyebrows.

Lleva tu atención al espacio entre tus cejas.

Right there.

Justo ahí.

That small area of skin.

Esa pequeña área de piel.



Is it tense?

¿Está tensa?

Is it pressed together?

¿Está presionada?

You don't need to answer.

No necesitas responder.

Just notice.

Solo nota.

Now, very gently...

Ahora, muy suavemente...

SOFTEN it.

SUAVÍZALO.

Let the skin spread.

Deja que la piel se expanda.

Let it go smooth.

Déjalo quedar suave.

This whole area — from your eyebrows to your hairline —

Toda esta área — desde tus cejas hasta tu línea de cabello —

in English, we call it the FOREHEAD.

en inglés, la llamamos la FRENTE.

The forehead.

La frente.

You just felt your forehead soften.

Acabas de sentir tu frente suavizarse.

Now you have the word for it too.

Ahora también tienes la palabra para eso.

Stay close.

Mantente cerca.

Because just below the forehead... there is a place with no name in most textbooks.

Porque justo debajo de la frente... hay un lugar sin nombre en la mayoría de los libros de texto.

The space behind your eyes.

El espacio detrás de tus ojos.



This is where most of us live.

Aquí es donde la mayoría de nosotros vive.

Reading.

Leyendo.

Watching.

Mirando.

Worrying.

Preocupante.

Hour after hour... behind the eyes.

Hora tras hora... detrás de los ojos.

Let that space go QUIET.

Deja que ese espacio se quede en SILENCIO.

Let your eyes rest... heavy and still.

Deja que tus ojos descansen... pesados y quietos.

Say it slowly in your mind: the space behind my eyes.

Dilo lentamente en tu mente: el espacio detrás de mis ojos.

Six small words.

Seis pequeñas palabras.

And now they belong to you.

Y ahora te pertenecen a ti.

Now — the jaw.

Ahora — la mandíbula.

The jaw is where most people carry tension without knowing it.

La mandíbula es donde la mayoría de las personas llevan tensión sin saberlo.

Feel your jaw right now.

Siente tu mandíbula ahora mismo.

Is it tight?

¿Está tensa?

Are your teeth pressed together?

¿Están tus dientes apretados?

Just notice.

Solo nota.



Now — very gently — let it GO.

Ahora — muy suavemente — déjala IR.

Not forced.

No forzada.

Not pushed.

No empujada.

Just... allowed.

Solo... permitida.

Let your teeth separate, just a little.

Deja que tus dientes se separen, solo un poco.

Feel how the whole face changes.

Siente cómo cambia toda la cara.

In English, we say: JAW.

En inglés, decimos: MANDÍBULA.

The jaw.

La mandíbula.

You just felt your jaw.

Acabas de sentir tu mandíbula.

Now you have the word for it too.

Ahora también tienes la palabra para ello.

Travel down now.

Viaja hacia abajo ahora.

Down the neck... to two thin bones just under your throat.

Bajo el cuello... a dos huesos delgados justo debajo de tu garganta.

Touch them with your attention.

Tócalos con tu atención.

One on the left.

Uno a la izquierda.

One on the right.

Uno a la derecha.

These are your COLLARBONES.

Estos son tus CLAVÍCULAS.



The collarbone.

La clavícula.

Your shoulders hang from these two bones.

Tus hombros cuelgan de estos dos huesos.

And your shoulders... have been working all day.

Y tus hombros... han estado trabajando todo el día.

So let them DROP.

Así que déjalos CAER.

Feel the collarbones get wide... and heavy.

Siente cómo las clavículas se ensanchan... y se vuelven pesadas.

There is nothing to hold up right now.

No hay nada que sostener en este momento.

Now, go behind you.

Ahora, ve detrás de ti.

To your back.

A tu espalda.

There are two flat bones there... one behind each shoulder.

Hay dos huesos planos allí... uno detrás de cada hombro.

In English: the SHOULDER BLADES.

En inglés: los OMÓPLATOS.

Shoulder blade.

Omóplato.

Feel them touching the surface beneath you.

Siente que tocan la superficie debajo de ti.

Two flat bones... resting.

Dos huesos planos... descansando.

Let them SINK.

Déjalos hundirse.

As if the bed... or the floor... were slowly accepting them.

Como si la cama... o el suelo... los estuvieran aceptando lentamente.

Deeper with every breath out.

Más profundo con cada exhalación.



Come to the front now.

Ven al frente ahora.

To the centre of your chest.

Al centro de tu pecho.

There is one long bone right in the middle.

Hay un hueso largo justo en el medio.

The STERNUM.

El ESTERNÓN.

The sternum.

El esternón.

Place your attention there... like a warm hand.

Coloca tu atención allí... como una mano cálida.

And simply watch it move.

Y simplemente míralo moverse.

It rises when you breathe in.

Se eleva cuando inhalas.

It falls when you breathe out.

Desciende cuando exhalas.

Rising... and falling.

Elevándose... y cayendo.

It has been doing this your whole life.

Ha estado haciendo esto toda tu vida.

In every country you have ever lived in.

En cada país en el que has vivido.

Now, slowly... move down.

Ahora, lentamente... muévete hacia abajo.

To the lower part of your back.

Hacia la parte baja de tu espalda.

In English: the LOWER BACK.

En inglés: la PARTE BAJA DE LA ESPALDA.

The lower back.

La parte baja de la espalda.



This is the part of you that carries the most.

Esta es la parte de ti que carga más.

The bags.

Las bolsas.

The long days.

Los largos días.

The standing.

El estar de pie.

The waiting.

La espera.

And the other weight too.

Y el otro peso también.

The one nobody sees.

El que nadie ve.

A life in two languages.

Una vida en dos idiomas.

So today — wherever you are —

Así que hoy —dondequiera que estés—

give your lower back a moment of complete rest.

dale a tu parte baja de la espalda un momento de completo descanso.

Let it soften into the surface.

Déjala suavizarse en la superficie.

It does not have to carry anything right now.

No tiene que cargar nada en este momento.

Not even English.

Ni siquiera inglés.

And finally... travel all the way down.

Y finalmente... viaja todo el camino hacia abajo.

Past your legs.

Pasando tus piernas.

To the bottom of your feet.

Hasta la planta de tus pies.



The flat part that touches the ground when you walk.

La parte plana que toca el suelo cuando caminas.

In English, this has a beautiful name.

En inglés, esto tiene un nombre hermoso.

The SOLE of the foot.

La PLANTA del pie.

The sole.

La planta.

Feel the soles of your feet right now.

Siente las plantas de tus pies ahora mismo.

Maybe they feel warm.

Quizás se sientan cálidas.

Maybe heavy.

Quizás pesadas.

Maybe far away.

Quizás lejanas.

These are the parts of you that meet the ground... every single day.

Estas son las partes de ti que tocan el suelo... cada día.

In the old country.

En el viejo país.

In the new country.

En el nuevo país.

The ground is always there.

El suelo siempre está ahí.

And so are you.

Y tú también.

Now... let your attention open.

Ahora... deja que tu atención se abra.

From the forehead... all the way down... to the soles of your feet.

Desde la frente... hasta las plantas de tus pies.

Every part of you.

Cada parte de ti.



Resting at the same time.

Descansando al mismo tiempo.

Stay here for a moment.

Quédate aquí un momento.

There is nowhere to go.

No hay a dónde ir.

In a moment — not yet — we will come back.

En un momento — no todavía — volveremos.

Start with something small.

Empieza con algo pequeño.

Move your fingers... slowly.

Mueve tus dedos... lentamente.

Move your toes.

Mueve tus dedos de los pies.

Feel the room around you again.

Siente la habitación a tu alrededor de nuevo.

Whenever you are ready.

Cuando estés listo.

— There is no rush.

— No hay prisa.

— The words will be there when you come back.

— Las palabras estarán ahí cuando regreses.

And when your eyes open... stay where you are for one last minute.

Y cuando tus ojos se abran... quédate donde estás un último minuto.

We have one thing left to do.

Nos queda una cosa por hacer.

The eight words.

Las ocho palabras.

Listen... and feel each one, one last time.

Escucha... y siente cada una, una última vez.

Forehead.

Frente.



The space behind your eyes.

El espacio detrás de tus ojos.

Jaw.

Mandíbula.

Collarbone.

Clavícula.

Shoulder blade.

Escápula.

Sternum.

Esternón.

Lower back.

Parte baja de la espalda.

The sole of the foot.

La planta del pie.

You did not study these words.

No estudiaste estas palabras.

You lived them.

Las viviste.

And what the body learns... the mind does not forget.

Y lo que el cuerpo aprende... la mente no olvida.

Come back to this episode whenever you need it.

Vuelve a este episodio siempre que lo necesites.

It will work every time.

Funciona cada vez.

This was Calm English...

Esto fue inglés tranquilo...

STILL.

AÚN.

I am Peter.

Soy Peter.

And you... are more than a busy mind learning a language.

Y tú... eres más que una mente ocupada aprendiendo un idioma.



You are every part of you.

.....

Eres cada parte de ti.

Thank you for resting with me today.

.....

Gracias por descansar conmigo hoy.

Goodbye, friends.

.....

Adiós, amigos.

