

Calm English [STILL] - Every Part of You

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

12 learning entries

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

1

the space between your eyebrows

el espacio entre tus cejas

DEF

The area of the forehead directly above the nose.

A precise body-location phrase useful in guided relaxation.

ES

El área de la frente directamente encima de la nariz.

Una frase precisa sobre la ubicación del cuerpo útil en la relajación guiada.

Bring your attention to the space between your eyebrows.

Lleva tu atención al espacio entre tus cejas.

She felt tension in the space between her eyebrows.

Sintió tensión en el espacio entre sus cejas.

2

to unclench your jaw

para aflojar la mandíbula

DEF

To relax the jaw after holding it tightly.

Unclench is the opposite of clench and commonly describes releasing tension.

ES

Relajar la mandíbula después de sujetarla con fuerza.

Aflojar es lo opuesto a apretar y comúnmente describe liberar tensión.

Take a breath and unclench your jaw.

Respira y afloja la mandíbula.

He realised he had been clenching his jaw all day.

Se dio cuenta de que había estado apretando la mandíbula todo el día.

3

the collarbones

las clavículas

DEF

The two long bones at the top of the chest.

The anatomical singular is collarbone; clavicle is the formal medical term.

ES

Los dos huesos largos en la parte superior del pecho.

El singular anatómico es clavícula; clavícula es el término médico formal.

Let the area around your collarbones soften.

Deje que el área alrededor de la clavícula se ablande.

The strap rested just below her collarbones.

La correa descansaba justo debajo de sus clavículas.



4

the sternum*el esternón*

DEF

The flat bone in the centre of the chest.

Breastbone is the more everyday alternative.

ES

El hueso plano en el centro del pecho.

*El esternón es la alternativa más cotidiana.**Place your attention on the sternum.**Pon tu atención en el esternón.**He felt pressure behind his sternum.**Sintió presión detrás del esternón.*

5

the lower back*la espalda baja*

DEF

The bottom part of the back above the hips.

A very common health and movement collocation.

ES

La parte inferior de la espalda por encima de las caderas.

*Una colocación muy común para la salud y el movimiento.**Allow your lower back to rest completely.**Permita que su espalda baja descanse por completo.**Sitting all day can make the lower back stiff.**Estar sentado todo el día puede endurecer la zona lumbar.*

6

the sole of your foot*la planta de tu pie*

DEF

The underside of the foot that touches the ground.

Sole is a noun here and should not be confused with soul.

ES

La parte inferior del pie que toca el suelo.

*Sole es un sustantivo aquí y no debe confundirse con alma.**Notice the sole of each foot against the floor.**Observe la planta de cada pie contra el suelo.**The sand felt warm under the soles of her feet.**La arena se sentía cálida bajo las plantas de sus pies.*

7

to rest completely*descansar completamente*

DEF

To release effort and allow the body to be fully supported.

Completely intensifies the sense of no longer holding tension.

ES

Para liberar esfuerzo y permitir que el cuerpo esté totalmente apoyado.

*Intensifica completamente la sensación de no mantener más la tensión.**Let the weight of your body rest completely.**Deja que el peso de tu cuerpo descanse por completo.**Her hands rested completely in her lap.**Sus manos descansaban completamente en su regazo.*

8

to bring your attention to something*para llamar tu atención sobre algo*

DEF

To deliberately focus awareness on a particular place or sensation.

A standard instruction in mindfulness and guided practice.

ES

Centrar deliberadamente la conciencia en un lugar o sensación particular.

*Una instrucción estándar en mindfulness y práctica guiada.**Bring your attention to your breathing.**Lleva tu atención a tu respiración.**He brought his attention back to the conversation.**Volvió su atención a la conversación.*

9

to rise and fall*subir y bajar*

DEF

To move repeatedly upwards and downwards.

A common pair for breathing, waves, prices and emotional intensity.

ES

Mover repetidamente hacia arriba y hacia abajo.

*Un par común para la respiración, las olas, los precios y la intensidad emocional.**The chest rises and falls with each breath.**El pecho sube y baja con cada respiración.**We watched the waves rise and fall.**Vimos las olas subir y bajar.*

10

to meet the ground*para encontrarse con el suelo*

DEF

To touch or make contact with the surface below.

Meet is used figuratively to describe gentle physical contact.

ES

Tocar o hacer contacto con la superficie de abajo.

*Meet se usa en sentido figurado para describir un contacto físico suave.**Notice where your body meets the ground.**Observe dónde se encuentra su cuerpo con el suelo.**Her feet met the ground softly.**Sus pies tocaron el suelo suavemente.*

11

to let your eyes rest*para dejar descansar tus ojos*

DEF

To stop actively looking around and soften your gaze.

Rest is transitive here: let + object + base verb.

ES

Dejar de mirar activamente a tu alrededor y suavizar la mirada.

*El resto es transitivo aquí: let + objeto + verbo base.**Let your eyes rest on one still object.**Deja que tus ojos descansen en un objeto inmóvil.**He let his eyes rest after reading.**Dejó que sus ojos descansaran después de leer.*

12

to come back to something*volver a algo*

DEF

To return your attention or activity to an earlier point.

A highly reusable phrasal verb in learning and conversation.

ES

Devolver su atención o actividad a un punto anterior.

*Un verbo compuesto altamente reutilizable en el aprendizaje y la conversación.**The words will be there when you come back.**Las palabras estarán ahí cuando regrese.**Let us come back to that question later.**Volvamos a esa cuestión más adelante.*