

Calm English [STILL] - Every Part of You

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

12 learning entries

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

1

the space between your eyebrows

فضای بین ابروهای شما

DEF

The area of the forehead directly above the nose.

A precise body-location phrase useful in guided relaxation.

FA

Bring your attention to the space between your eyebrows.

She felt tension in the space between her eyebrows.

ناحیه پیشانی دقیقاً بالای بینی.
عبارت دقیق مکان بدن مفید در آرامش هدایت شده.

توجه خود را به فضای بین ابروهای خود جلب کنید.

در فضای بین ابروهایش احساس تنش کرد.

2

to unclench your jaw

برای باز کردن فک شما

DEF

To relax the jaw after holding it tightly.

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

FA

Take a breath and unclench your jaw.

He realised he had been clenching his jaw all day.

برای شل کردن فک پس از محکم گرفتن آن.
Unclench است و معمولاً کاهش تنش را توصیف می کند clench برعکس

نفس بکشید و فک خود را باز کنید.

او متوجه شد که تمام روز فک خود را به هم فشار داده است.

3

the collarbones

استخوان های ترقوه

DEF

The two long bones at the top of the chest.

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

FA

Let the area around your collarbones soften.

The strap rested just below her collarbones.

دو استخوان بلند در بالای سینه.
مفرد تشریحی استخوان ترقوه است. ترقوه اصطلاح پزشکی رسمی است.

بگذارید اطراف استخوان ترقوه شما نرم شود.

بند درست زیر استخوان های ترقوه اش قرار داشت.



4

the sternum

جناغ سینه

DEF

The flat bone in the centre of the chest.
Breastbone is the more everyday alternative.

FA

Place your attention on the sternum.

He felt pressure behind his sternum.

استخوان صاف در مرکز قفسه سینه.
استخوان سینه جایگزین روزمره تر است.

توجه خود را روی جناغ سینه قرار دهید.

فشار را پشت جناغش احساس کرد.

5

the lower back

پایین کمر

DEF

The bottom part of the back above the hips.
A very common health and movement collocation.

FA

Allow your lower back to rest completely.

Sitting all day can make the lower back stiff.

قسمت پایین پشت بالای باسن.
یک ترکیب بهداشتی و حرکتی بسیار رایج.

اجازه دهید کمرتان کاملاً استراحت کند.

نشستن تمام روز می تواند باعث سفت شدن کمر شود.

6

the sole of your foot

کف پای شما

DEF

The underside of the foot that touches the ground.
Sole is a noun here and should not be confused with soul.

FA

Notice the sole of each foot against the floor.

The sand felt warm under the soles of her feet.

قسمت زیرین پا که با زمین تماس دارد.
در اینجا یک اسم است و نباید آن را با روح اشتباه گرفت Sole

به کف هر پا روی زمین توجه کنید.

شن زیر کف پایش گرم می شد.

7

to rest completely

برای استراحت کامل

DEF

To release effort and allow the body to be fully supported.
Completely intensifies the sense of no longer holding tension.

FA

Let the weight of your body rest completely.

Her hands rested completely in her lap.

برای رهایی از تلاش و اجازه دادن به بدن برای حمایت کامل.
کاملاً حس عدم نگه داشتن تنش را تشدید می کند.

بگذارید وزن بدن شما کاملاً استراحت کند.

دستانش کاملاً در دامنش قرار گرفتند.



8

to bring your attention to something

برای جلب توجه شما به چیزی

DEF

To deliberately focus awareness on a particular place or sensation.

A standard instruction in mindfulness and guided practice.

FA

تمرکز آگاهانه بر روی یک مکان یا احساس خاص.

یک دستورالعمل استاندارد در ذهن آگاهی و تمرین هدایت شده.

Bring your attention to your breathing.

توجه خود را به تنفس خود جلب کنید.

He brought his attention back to the conversation.

او دوباره توجه خود را به گفتگو جلب کرد.

9

to rise and fall

بالا و پایین رفتن

DEF

To move repeatedly upwards and downwards.

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

FA

برای حرکت مکرر به سمت بالا و پایین.

یک جفت مشترک برای تنفس، امواج، قیمت ها و شدت احساسی.

The chest rises and falls with each breath.

قفسه سینه با هر نفس بالا و پایین می رود.

We watched the waves rise and fall.

بالا و پایین رفتن امواج را تماشا کردیم.

10

to meet the ground

برای دیدار با زمین

DEF

To touch or make contact with the surface below.

Meet is used figuratively to describe gentle physical contact.

FA

برای لمس یا تماس با سطح زیر.

به صورت مجازی برای توصیف تماس فیزیکی ملایم استفاده می شود Meet

Notice where your body meets the ground.

توجه کنید که بدن شما در کجا با زمین برخورد می کند.

Her feet met the ground softly.

پاهایش به نرمی با زمین برخورد کردند.

11

to let your eyes rest

تا چشمانت استراحت کند

DEF

To stop actively looking around and soften your gaze.

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

FA

برای اینکه فعالانه به اطراف نگاه نکنید و نگاه خود را نرم کنید.

شی + فعل پایه + let: در اینجا متعدی است Rest

Let your eyes rest on one still object.

اجازه دهید چشمانتان روی یک جسم ثابت بماند.

He let his eyes rest after reading.

بعد از خواندن به چشمانش استراحت داد.



12

to come back to something

برگشتن به چیزی

DEF

To return your attention or activity to an earlier point.
A highly reusable phrasal verb in learning and conversation.

FA

The words will be there when you come back.

Let us come back to that question later.

تا توجه یا فعالیت خود را به نقطه قبلی برگردانید.
یک فعل عبارتی بسیار قابل استفاده مجدد در یادگیری و مکالمه.

وقتی برگردی کلمات وجود خواهند داشت.

اجازه دهید بعداً به این سؤال بازگردیم.

