

# Calm English [STILL] - 02

English learning resource · ES

## Line-by-line · English + Spanish

168 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...

Esto es inglés tranquilo...

STILL.

AÚN.

I am Peter.

Soy Peter.

Last time, we traveled through your body... and gave each part its English name.

La última vez, viajamos a través de tu cuerpo... y le dimos a cada parte su nombre en inglés.

If you were there, welcome back.

Si estuviste allí, bienvenido de nuevo.

If this is your first time... you are in exactly the right place.

Si esta es tu primera vez... estás en el lugar correcto.

Before we begin — the same small request as always.

Antes de comenzar — la misma pequeña solicitud de siempre.

Please do not listen to this episode while driving.

Por favor, no escuches este episodio mientras conduces.

Find a quiet moment.

Encuentra un momento tranquilo.

A closed door.

Una puerta cerrada.

Headphones, if you have them.

Auriculares, si los tienes.

Now... a question.

Ahora... una pregunta.



How many words do you know for "breathe"?

¿Cuántas palabras conoces para "respirar"?

Most people say: one.

La mayoría de las personas dice: una.

Breathe.

Respira.

That is the only word they have.

Esa es la única palabra que tienen.

Today you are going to have twelve.

Hoy vas a tener doce.

And each one is going to change how your body feels.

Y cada una va a cambiar cómo se siente tu cuerpo.

You can sit for this one.

Puedes sentarte para esto.

Or lie down — both work.

O acostarte — ambas opciones funcionan.

If you sit... let your back be tall, but soft.

Si te sientas... deja que tu espalda sea alta, pero suave.

Rest your hands anywhere they want to be.

Descansa tus manos donde quieran estar.

And close your eyes.

Y cierra los ojos.

One thing before we start.

Una cosa antes de comenzar.

If at any moment you feel dizzy... simply breathe normally.

Si en algún momento te sientes mareado... simplemente respira normalmente.

That is not a mistake.

Eso no es un error.

That is your body talking to you.

Eso es tu cuerpo hablándote.

Listen to it.

Escúchalo.



Always.

Siempre.

Here is your first word.

Aquí está tu primera palabra.

Breathe in through your nose... slowly.

Inhala por la nariz... lentamente.

That movement has a name.

Ese movimiento tiene un nombre.

INHALE.

INHALAR.

Inhale.

Inhala.

Now breathe out... even more slowly.

Ahora exhala... aún más lentamente.

That is the second word.

Esa es la segunda palabra.

EXHALE.

EXHALAR.

Inhale... exhale.

Inhala... exhala.

In... and out.

Dentro... y fuera.

Now, inhale again.

Ahora, inhala de nuevo.

But this time, feel your chest and your belly grow.

Pero esta vez, siente tu pecho y tu abdomen crecer.

They EXPAND.

Ellos SE EXPANDEN.

Expand — to become bigger, to open, to take up space.

Expandir — hacerse más grande, abrirse, ocupar espacio.

You are allowed to take up space.

Se te permite ocupar espacio.



And when you breathe out... you RELEASE.

Y cuando exhalas... LIBERAS.

Release — to let go of what you were holding.

Liberar — soltar lo que estabas sosteniendo.

The air.

El aire.

The tension.

La tensión.

The day.

El día.

Release it all with the exhale.

Libera todo con la exhalación.

Now, something subtle.

Ahora, algo sutil.

Breathe in... and before you breathe out... notice it.

Inhala... y antes de exhalar... obsérvalo.

That tiny moment of stillness between the two.

Ese pequeño momento de quietud entre los dos.

That is a PAUSE.

Eso es una PAUSA.

The pause.

La pausa.

It was always there.

Siempre estuvo ahí.

You just never visited it before.

Simplemente nunca lo visitaste antes.

A pause can be short... or you can make it longer.

Una pausa puede ser corta... o puedes hacerla más larga.

Breathe in... and HOLD.

Inhala... y MANTEN.

Keep the air inside... gently.

Mantén el aire dentro... suavemente.



No force.

Sin fuerza.

And now release.

Y ahora libera.

Hold — to keep something with you, on purpose.

Mantener — tener algo contigo, a propósito.

Two more words about how you breathe.

Dos palabras más sobre cómo respiras.

The first is DEPTH.

La primera es PROFUNDIDAD.

To breathe with depth means to breathe deep and low.

Respirar con profundidad significa respirar profundo y bajo.

Not shallow.

No superficial.

Not fast. Not up in the shoulders.

No rápido. No en los hombros.

Down... where the breath has room.

Abajo... donde la respiración tiene espacio.

The second is CAPACITY.

La segunda es CAPACIDAD.

Your capacity is the full amount your lungs can hold.

Tu capacidad es la cantidad total que tus pulmones pueden contener.

Most of the day, you use a small part of it.

La mayor parte del día, usas una pequeña parte de ella.

Right now... you are using all of it.

Ahora mismo... estás usando toda.

Your full capacity.

Tu capacidad total.

Now listen to your breathing for a moment.

Ahora escucha tu respiración por un momento.

In... and out... in... and out.

Dentro... y fuera... dentro... y fuera.



It has a pattern.

Tiene un patrón.

A music.

Una música.

That is your RHYTHM.

Ese es tu RITMO.

Your rhythm.

Tu ritmo.

Not mine.

No el mío.

Not anyone else's.

No el de nadie más.

Your own pace.

Tu propio ritmo.

The next word is beautiful... and difficult.

La siguiente palabra es hermosa... y difícil.

SURRENDER.

RÍNDETE.

Surrender means: stop controlling.

Rendirse significa: dejar de controlar.

Let it happen.

Deja que suceda.

Try it with one exhale.

Inténtalo con una exhalación.

Breathe in...

Inhala...

and now surrender to the exhale.

y ahora rinde tu exhalación.

Don't push the air out.

No empujes el aire hacia afuera.

Just... let it leave.

Solo... déjalo salir.



Two final words.

Dos palabras finales.

Soft ones.

Suaves.

DRIFT.

DERRAPAR.

To drift is to move slowly... without direction... like a small boat on calm water.

Derrapar es moverse lentamente... sin dirección... como un pequeño bote en agua tranquila.

Let your attention drift with the breath.

Deja que tu atención se desplace con la respiración.

And SETTLE.

Y ASIENTA.

To settle is to slowly come to rest... like dust in a quiet room.

Asentarse es venir lentamente a descansar... como el polvo en una habitación tranquila.

Feel your body settle... a little more with every cycle.

Siente tu cuerpo asentarse... un poco más con cada ciclo.

That is all twelve.

Eso son los doce.

And you did not study a single one.

Y no estudiaste ni uno solo.

You breathed them.

Los respiraste.

Now I want to give you something to take with you.

Ahora quiero darte algo para llevar contigo.

A technique.

Una técnica.

It is called four... seven... eight.

Se llama cuatro... siete... ocho.

It is very old, and very simple.

Es muy antigua y muy simple.

You inhale through your nose... for four seconds.

Inhalas por la nariz... durante cuatro segundos.



You hold... for seven.

Sostienes... durante siete.

And you exhale through your mouth... slowly... for eight.

Y exhalas por la boca... lentamente... durante ocho.

Inhale — expand — hold — surrender — exhale — release.

Inhala — expande — sostiene — rinde — exhala — libera.

That is the whole technique.

Esa es toda la técnica.

People use it to calm the body before sleep... before an exam... before a difficult conversation in English.

La gente la usa para calmar el cuerpo antes de dormir... antes de un examen... antes de una conversación difícil en inglés.

We will do four cycles together.

Haremos cuatro ciclos juntos.

If seven seconds feels too long, hold for less.

Si siete segundos se siente demasiado largo, sostiene menos.

Your rhythm.

Tu ritmo.

Your capacity.

Tu capacidad.

Let's begin.

Comencemos.

First, exhale everything you have.

Primero, exhala todo lo que tienes.

Now — inhale through the nose.

Ahora — inhala por la nariz.

Hold... gently.

Sostén... suavemente.

And exhale through the mouth... slowly... all the way.

Y exhala por la boca... despacio... hasta el final.

That was one cycle.

Eso fue un ciclo.

Three more.

Tres más.



Inhale.

Inhala.

Hold.

Sostén.

Exhale... surrender.

Exhala... rinde.

You are doing beautifully.

Lo estás haciendo maravillosamente.

Again — inhale... expand.

Otra vez — inhala... expande.

Hold... keep it gently.

Sostén... manténlo suavemente.

Exhale... release the day.

Exhala... suelta el día.

Last one.

Última.

Inhale... with depth.

Inhala... con profundidad.

Hold.

Sostén.

And exhale... let everything settle.

Y exhala... deja que todo se asiente.

Now... breathe normally.

Ahora... respira normalmente.

And just notice.

Y solo nota.

How does your body feel... compared to ten minutes ago?

¿Cómo se siente tu cuerpo... en comparación con hace diez minutos?

You don't need to answer.

No necesitas responder.

You already know.

Ya lo sabes.



The twelve words.

Las doce palabras.

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

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

Inhale.

Inhala.

Exhale.

Exhala.

Expand.

Expande.

Release.

Suelta.

Pause.

Pausa.

Hold.

Sostén.

Depth.

Profundidad.

Capacity.

Capacidad.

Rhythm.

Ritmo.

Surrender.

Rinde.

Drift.

Flota.

Settle.

Asienta.

You arrived with one word for breathing.

Llegaste con una palabra para respirar.

You leave with twelve.

Te vas con doce.



And a technique that will be with you... for the rest of your life.

Y una técnica que estará contigo... por el resto de tu vida.

Come back to this episode whenever you need it.

Vuelve a este episodio siempre que lo necesites.

It will work every time.

Funcionará cada vez.

This was Calm English...

Esto fue inglés tranquilo...

STILL.

AÚN.

I am Peter.

Soy Peter.

And now you know... breathing was never just one word.

Y ahora sabes... que respirar nunca fue solo una palabra.

It was a whole language.

Era todo un lenguaje.

And it lives inside you.

Y vive dentro de ti.

Thank you for breathing with me today.

Gracias por respirar conmigo hoy.

Goodbye, friends.

Adiós, amigos.

