

## Track 11: Relaxation

<i>Speaker</i>	<i>Spoken words</i>
<i>Murney</i>	Marita, could you teach me how to relax?
<i>Marita</i>	<b>¡Oh! ¿Quiere relajarse?</b>
<i>Murney</i>	<b>Relajarse.</b> To relax yourself. <b>Sí, quiero relajarme.</b>
	I want. <b>Quiero. Relajarme.</b> To relax. <b>Quiero relajarme.</b>
<i>Marita</i>	<b>¿Puede escuchar música suave?</b>
<i>Murney</i>	<b>Puede.</b> You can. <b>Puede.</b> <b>Escuchar.</b> Listen. <b>Escuchar.</b>
	<b>Música.</b> Music. <b>Suave.</b> Soft. <b>Suave.</b> Soft. <b>Puede escuchar música suave.</b>
<i>Marita</i>	<b>Primero, tiene que acostarse boca arriba en cualquier lugar.</b>
<i>Murney</i>	First. <b>Primero. Primero.</b> <b>Tiene que.</b> You have to. <b>Tiene que acostarse.</b> To lie down.
	<b>Acostarse boca arriba.</b> Mouth up? Oh! We say “face up.” <b>Boca arriba.</b>
	<b>En su lugar favorito. Su lugar.</b> Place. In your favorite place. <b>En su lugar favorito.</b>
<i>Marita</i>	<b>Va a cerrar los ojos.</b>
<i>Murney</i>	You’re going to close the eyes. <b>Va a.</b> You’re going to. <b>Cerrar.</b> To close. <b>Los ojos.</b> The eyes. <b>Va a cerrar los ojos.</b>

<i>Speaker</i>	<i>Spoken words</i>
<i>Marita</i>	<b>Usted puede dejar la mente en blanco.</b>
<i>Murney</i>	You can. <b>Puede.</b> <b>Dejar. Puede dejar.</b> Leave. <b>Dejar.</b> Leave.
	<b>En blanco. La mente.</b> Leave the mind blank. <b>Usted puede dejar la mente en blanco.</b>
<i>Marita</i>	<b>Tiene que relajar el cuerpo.</b>
<i>Murney</i>	<b>Tiene que relajar.</b> Relax. <b>Relajar. El cuerpo.</b> <b>Tiene que relajar el cuerpo.</b>
<i>Marita</i>	<b>Inhalar por la nariz y exhalar por la boca, despacio.</b>
<i>Murney</i>	Inhale. <b>Inhalar. Inhalar.</b> Through the nose. <b>Por la nariz. Por la nariz.</b>
	Exhale. <b>Exhalar. Exhalar.</b> Through the mouth. <b>Por la boca. Por la boca.</b>
	<b>Despacio.</b> Slowly. <b>Despacio.</b> <b>Inhalar por la nariz y exhalar por la boca, despacio.</b>
<i>Marita</i>	<b>Inhalar profundo.</b>
<i>Murney</i>	Inhale deeply. <b>Inhalar profundo. Inhalar profundo.</b>
<i>Marita</i>	<b>El estómago va a moverse hacia afuera.</b> <b>Hacia adentro.</b>
<i>Murney</i>	<b>El estómago.</b> The stomach. <b>El estómago.</b> <b>Va a moverse.</b> Is going to move. <b>Mover.</b>
	<b>Hacia fuera.</b> Out. <b>Hacia adentro.</b> In. <b>Va a moverse hacia afuera, hacia adentro.</b>
<i>Marita</i>	<b>Tiene que apretar las manos y soltarlas.</b>
<i>Murney</i>	You have to. <b>Apretar.</b> Squeeze. <b>Apretar las manos.</b> <b>Tiene que apretar las manos y soltarlas.</b> <b>Soltar.</b> Let go.

<i>Speaker</i>	<i>Spoken words</i>
<i>Marita</i>	<b>Apretar los músculos de las piernas.</b>
<i>Murney</i>	Squeeze. <b>Apretar. Apretar.</b> <b>Apretar los músculos.</b> The muscles. <b>Los músculos.</b>
	<b>De las piernas.</b> Of the legs. <b>De las piernas.</b> <b>Apretar los músculos de las piernas.</b>
<i>Marita</i>	<b>A mover el tobillo en círculos.</b>
<i>Murney</i>	Move the ankle. <b>Mover.</b> Move. <b>Mover el tobillo.</b> The ankle.
	In circles. <b>En círculos.</b> <b>A mover el tobillo en círculos.</b>
<i>Marita</i>	<b>Ahora, vamos a imaginar que está en el parque.</b>
<i>Murney</i>	Now, we are going. <b>Vamos a.</b> <b>Imaginar.</b> To imagine. <b>Imaginar.</b>
	<b>El parque.</b> The park. <b>El parque.</b>
<i>Marita</i>	<b>Hay arboles. ¡Mira! Las ardillas corren.</b>
<i>Murney</i>	<b>Hay arboles.</b> There are trees. <b>Hay arboles.</b> <b>Ardillas.</b> Squirrels. <b>Ardillas corren.</b> Are running.
<i>Marita</i>	<b>Un lago con patos.</b>
<i>Murney</i>	<b>Un lago.</b> Lake. <b>Lago.</b> <b>Con patos.</b> With ducks. <b>Con patos.</b>
<i>Marita</i>	<b>Rocas y cascadas.</b>
<i>Murney</i>	Rocks. <b>Rocas. Rocas.</b> <b>Cascadas.</b> Waterfalls. <b>Cascadas.</b>
<i>Marita</i>	<b>Un pequeño puente.</b>
<i>Murney</i>	A small bridge. <b>Puente.</b> Bridge. <b>Puente.</b> <b>Pequeño puente.</b> Small bridge.

<i>Speaker</i>	<i>Spoken words</i>
<i>Marita</i>	<b>Los pajaritos cantan.</b>
<i>Murney</i>	The birds are singing. <b>Los pajaritos. Los pajaritos.</b> Birds.
	<b>Cantan.</b> They're singing. <b>Cantan.</b>
<i>Marita</i>	<b>Va a escuchar el sonido de las cascadas.</b>
<i>Murney</i>	<b>Va a escuchar.</b> You are going to hear. <b>Va a escuchar el sonido.</b> The sound. <b>El sonido.</b> <b>De las cascadas.</b>
<i>Marita</i>	<b>Unos señores pescan.</b>
<i>Murney</i>	Some men. <b>Unos señores.</b> <b>Unos señores pescan.</b> They're fishing. <b>Pescan.</b>
<i>Marita</i>	<b>El sol brilla.</b>
<i>Murney</i>	The sun. <b>El sol.</b> <b>Brilla.</b> Is shining. <b>Brilla.</b>
<i>Marita</i>	<b>Las nubes flotan en el cielo azul.</b>
<i>Murney</i>	The clouds. <b>Las nubes. Las nubes.</b> <b>Flotan en el cielo azul.</b> <b>Azul.</b> Blue. <b>Las nubes flotan en el cielo azul.</b>
<i>Marita</i>	<b>Puede quedarse y relajarse.</b>
<i>Murney</i>	You can stay and relax. Relax. <b>Puede quedarse.</b> You can stay. <b>Quedarse y relajarse.</b> Relax. <b>Relajarse.</b>
<i>Marita</i>	<b>Escucha la música.</b>
<i>Murney</i>	Listen to the music. <b>Esucha la música.</b> <b>Esucha la música.</b> <b>Esucha la música.</b> <b>Esucha la música.</b>