

Calm English [STILL] - Every Part of You

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

12 learning entries

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

1

the space between your eyebrows

der Raum zwischen deinen Augenbrauen

DEF

The area of the forehead directly above the nose.

A precise body-location phrase useful in guided relaxation.

DE

Der Bereich der Stirn direkt über der Nase.

Ein präziser Satz zur Körperlokalisierung, der bei der geführten Entspannung nützlich ist.

Bring your attention to the space between your eyebrows.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen Ihren Augenbrauen.

She felt tension in the space between her eyebrows.

Sie spürte Spannung im Raum zwischen ihren Augenbrauen.

2

to unclench your jaw

deinen Kiefer öffnen

DEF

To relax the jaw after holding it tightly.

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

DE

Zum Entspannen des Kiefers nach festem Halten.

Lösen ist das Gegenteil von Anpressen und beschreibt im Allgemeinen das Lösen von Spannungen.

Take a breath and unclench your jaw.

Atme ein und öffne deinen Kiefer.

He realised he had been clenching his jaw all day.

Ihm wurde bewusst, dass er den ganzen Tag die Zähne zusammengebissen hatte.

3

the collarbones

die Schlüsselbeine

DEF

The two long bones at the top of the chest.

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

DE

Die beiden langen Knochen oben auf der Brust.

Der anatomische Singular ist Schlüsselbein; Schlüsselbein ist der offizielle medizinische Begriff.

Let the area around your collarbones soften.

Lassen Sie den Bereich um Ihre Schlüsselbeine weicher werden.

The strap rested just below her collarbones.

Der Riemen lag direkt unter ihrem Schlüsselbein.



4

the sternum*das Brustbein*

DEF

The flat bone in the centre of the chest.

Breastbone is the more everyday alternative.

DE

Der flache Knochen in der Mitte der Brust.

*Brustbein ist die alltäglichere Alternative.**Place your attention on the sternum.**Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Brustbein.**He felt pressure behind his sternum.**Er spürte einen Druck hinter seinem Brustbein.*

5

the lower back*der untere Rücken*

DEF

The bottom part of the back above the hips.

A very common health and movement collocation.

DE

Der untere Teil des Rückens oberhalb der Hüfte.

*Eine sehr häufige Kombination aus Gesundheit und Bewegung.**Allow your lower back to rest completely.**Lassen Sie Ihren unteren Rücken vollständig ruhen.**Sitting all day can make the lower back stiff.**Den ganzen Tag zu sitzen kann zu einer Steifheit des unteren Rückens führen.*

6

the sole of your foot*die Sohle deines Fußes*

DEF

The underside of the foot that touches the ground.

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

DE

Die Unterseite des Fußes, die den Boden berührt.

*Sole ist hier ein Substantiv und sollte nicht mit Seele verwechselt werden.**Notice the sole of each foot against the floor.**Beachten Sie, dass die Sohlen jedes Fußes den Boden berühren.**The sand felt warm under the soles of her feet.**Der Sand unter ihren Fußsohlen fühlte sich warm an.*

7

to rest completely*vollkommen auszuruhen*

DEF

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

Completely intensifies the sense of no longer holding tension.

DE

Um Anstrengungen zu lindern und dem Körper die volle Unterstützung zu ermöglichen.

*Verstärkt das Gefühl, die Spannung nicht mehr aufrecht zu erhalten, völlig.**Let the weight of your body rest completely.**Lassen Sie das Gewicht Ihres Körpers vollständig ruhen.**Her hands rested completely in her lap.**Ihre Hände lagen vollständig in ihrem Schoß.*

8

to bring your attention to something*deine Aufmerksamkeit auf etwas lenken*

DEF

To deliberately focus awareness on a particular place or sensation.

A standard instruction in mindfulness and guided practice.

DE

Das Bewusstsein bewusst auf einen bestimmten Ort oder eine bestimmte Empfindung richten.

Eine Standardanweisung in Achtsamkeit und geführter Praxis.

Bring your attention to your breathing.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung.

He brought his attention back to the conversation.

Er richtete seine Aufmerksamkeit wieder auf das Gespräch.

9

to rise and fall*steigen und fallen*

DEF

To move repeatedly upwards and downwards.

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

DE

Sich wiederholt nach oben und unten bewegen.

Ein gemeinsames Paar für Atmung, Wellen, Preise und emotionale Intensität.

The chest rises and falls with each breath.

Mit jedem Atemzug hebt und senkt sich der Brustkorb.

We watched the waves rise and fall.

Wir sahen zu, wie die Wellen stiegen und fielen.

10

to meet the ground*den Boden treffen*

DEF

To touch or make contact with the surface below.

Meet is used figuratively to describe gentle physical contact.

DE

Die Oberfläche darunter berühren oder mit ihr in Kontakt kommen.

Meet wird im übertragenen Sinne verwendet, um sanften körperlichen Kontakt zu beschreiben.

Notice where your body meets the ground.

Beachten Sie, wo Ihr Körper den Boden berührt.

Her feet met the ground softly.

Ihre Füße berührten sanft den Boden.

11

to let your eyes rest*um deinen Augen Ruhe zu gönnen*

DEF

To stop actively looking around and soften your gaze.

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

DE

Hören Sie auf, sich aktiv umzuschauen und Ihren Blick sanfter zu machen.

Rest ist hier transitiv: let + Objekt + Basisverb.

Let your eyes rest on one still object.

Lassen Sie Ihren Blick auf einem stillen Objekt ruhen.

He let his eyes rest after reading.

Nach dem Lesen ließ er seine Augen ruhen.



12

to come back to something*auf etwas zurückkommen*

DEF

To return your attention or activity to an earlier point.

A highly reusable phrasal verb in learning and conversation.

DE

Um Ihre Aufmerksamkeit oder Aktivität auf einen früheren Punkt zurückzubringen.

*Ein äußerst wiederverwendbares Phrasenverb beim Lernen und Konversieren.**The words will be there when you come back.**Die Worte werden da sein, wenn du zurückkommst.**Let us come back to that question later.**Kommen wir später auf diese Frage zurück.*