

Calm English [STILL] - 02

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

13 learning entries

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

1

to breathe in

respirar

DEF

To draw air into the lungs.

Inhale is the more formal one-word equivalent.

ES

Para llevar aire a los pulmones.

Inhalar es el equivalente más formal de una palabra.

Breathe in slowly through your nose.

Inhale lentamente por la nariz.

She breathed in before answering.

Ella respiró antes de responder.

2

to breathe out

exhalar

DEF

To send air out of the lungs.

Exhale is the more formal one-word equivalent.

ES

Para expulsar aire de los pulmones.

Exhale es el equivalente más formal de una palabra.

Breathe out even more slowly.

Exhale aún más lentamente.

He breathed out and relaxed his shoulders.

Exhaló y relajó los hombros.

3

to inhale

inhalar

DEF

To breathe air into the lungs.

Common in medical, exercise and guided-breathing contexts.

ES

Respirar aire hacia los pulmones.

Común en contextos médicos, de ejercicio y de respiración guiada.

Inhale gently through your nose.

Inhala suavemente por la nariz.

She inhaled deeply before diving.

Inhaló profundamente antes de sumergirse.



4

to exhale*exhalar*

DEF

To breathe air out of the lungs.

Often paired with inhale; the stress falls on the second syllable.

ES

Respirar aire de los pulmones.

*A menudo se combina con la inhalación; el acento recae en la segunda sílaba.**Exhale for longer than you inhale.**Exhala por más tiempo del que inhalas.**He exhaled slowly to calm himself.**Exhaló lentamente para calmarse.*

5

to hold your breath*para contener la respiración*

DEF

To stop breathing for a short time while keeping air in the lungs.

Hold takes a direct object: hold your breath.

ES

Dejar de respirar por un corto tiempo mientras se mantiene aire en los pulmones.

*Hold toma un objeto directo: contiene la respiración.**Breathe in and hold your breath briefly.**Inhale y contenga la respiración brevemente.**She held her breath under the water.**Contuvo la respiración bajo el agua.*

6

to release tension*para liberar la tensión*

DEF

To allow physical or emotional tightness to leave the body.

Release is more deliberate and formal than let go.

ES

Permitir que la tensión física o emocional abandone el cuerpo.

*La liberación es más deliberada y formal que dejar ir.**Exhale and release the tension in your shoulders.**Exhala y libera la tensión en tus hombros.**Stretching helped him release tension.**Los estiramientos le ayudaron a liberar tensiones.*

7

to breathe with depth*respirar con profundidad*

DEF

To breathe slowly and deeply rather than using shallow breaths.

A less common but expressive phrase from the episode.

ES

Respirar lenta y profundamente en lugar de realizar respiraciones superficiales.

*Una frase menos común pero expresiva del episodio.**To breathe with depth, let the lower ribs expand.**Para respirar profundamente, deje que las costillas inferiores se expandan.**She practised breathing with greater depth.**Practicó la respiración con mayor profundidad.*

8

breathing capacity*capacidad respiratoria*

DEF

The amount of air the lungs can hold or use.
Capacity often appears with lung, breathing and storage.

ES

La cantidad de aire que los pulmones pueden retener o utilizar.
La capacidad aparece a menudo con los pulmones, la respiración y el almacenamiento.
Gentle practice can improve awareness of breathing capacity.
La práctica suave puede mejorar la conciencia de la capacidad respiratoria.
The test measured his lung capacity.
La prueba midió su capacidad pulmonar.

9

a steady rhythm*un ritmo constante*

DEF

A regular pattern that does not suddenly speed up or slow down.
Steady commonly modifies pace, breathing, rhythm and progress.

ES

Un patrón regular que no se acelera ni se desacelera repentinamente.
Estable comúnmente modifica el ritmo, la respiración, el ritmo y el progreso.
Let your breathing find a steady rhythm.
Deja que tu respiración encuentre un ritmo constante.
The train moved with a steady rhythm.
El tren avanzaba a un ritmo constante.

10

to surrender control*entregar el control*

DEF

To stop trying to direct every part of a process.
Surrender is emotionally stronger than simply stop controlling.

ES

Dejar de intentar dirigir cada parte de un proceso.
Rendirse es emocionalmente más fuerte que simplemente dejar de controlar.
For one breath, surrender control.
Por un momento, entrega el control.
She surrendered control and trusted the team.
Ella entregó el control y confió en el equipo.

11

to drift*a la deriva*

DEF

To move slowly without a clear direction.
Used literally for objects and figuratively for attention or thoughts.

ES

Avanzar lentamente sin una dirección clara.
Usado literalmente para objetos y en sentido figurado para atención o pensamientos.
Let your attention drift with the breath.
Deja que tu atención se desvíe con la respiración.
My mind began to drift during the lecture.
Mi mente comenzó a divagar durante la conferencia.



12

to settle*resolver*

DEF

To gradually become calm, still or established.

A versatile verb used for people, dust, emotions and new places.

ES

Para volverse gradualmente tranquilo, quieto o establecido.

Un verbo versátil usado para personas, polvo, emociones y lugares nuevos.

Feel your body settle with every cycle.

Siente cómo tu cuerpo se calma con cada ciclo.

It took a few minutes for the room to settle.

La habitación tardó unos minutos en calmarse.

13

to come to rest*quedar en reposo*

DEF

To stop moving and reach a calm final position.

A gentle, slightly formal alternative to stop.

ES

Dejar de moverse y llegar a una posición final tranquila.

Una alternativa amable y ligeramente formal para detenerse.

Let every thought slowly come to rest.

Deja que cada pensamiento descanse lentamente.

The leaf came to rest on the water.

La hoja se detuvo sobre el agua.

