

A

abiadura
ahalmen
aholkatu, gomendatu
ahur (esku)
aire izpi
akidura
arnasa
arnasa atxiki
arnasa bota
arnasa hartu
arnasketa ziklo
arreta finkatu (zerbaitetan)
asperdura
atal (gorputz)
atsekabe
aurpegi
azantz
azazkal
aztal beharri, orkatila

B

babes eskasia
baikor
bakartasun
balios sentitu
barnealde
bederazka
begien heinean
begirada, so
beheititu
belaun
berpiztu
beso
beso aitzin
besoa luzatu
biribilean bildu
birika
bizkar
bizkarrezur
bular
burmuin

E

eginbehar
egitekoak trukatu
egoki izan
ekai
elkarlan
emeki
enoadura
entzumen
entzuna izan
eragile
eragin
eraldatu
erdiko erhi
erhi
erhi erakusle
erhi potots
erreusitze, lorpen

vitesse
capacité, aptitude
conseiller
paume (de main)
filet d'air
fatigue
respiration
retenir sa respiration
expirer
inspirer
cycle de respiration
fixer son attention sur
ennui
partie (du corps)
déception
visage
bruit
ongle
cheville

manque, absence de protection
positif
solitude
se sentir utile
intérieur
un par un
au niveau des yeux
regard
abaisser
genou
réactiver, raviver, rallumer
bras
avant-bras
tendre le bras
mettre en boule
poumon
dos
colonne vertébrale
sein, poitrine
cerveau

tâche
inverser, intervertir les rôles
convenir
matière
collaboration
lentement
ennui
ouïe
être entendu
acteur
engendrer, entraîner, induire
transformer
majeur
doigt
index
pouce
réussite

eskumenean ezarri
eskumutur
etengabe, moztu gabe
etsipen
etzan
ezinegon
ezpain
eztarri
ezti

F

fereka
frustrazio

G

gainditu
galdua (izan)
gogo (iz.)
gogo falta
gogoa bildu
gogoan izan (zerbait)
gorputz enbor
gustu

H

hanpatu
harrotasun
haserrealdi
hauteman
herabetasun
herstura
hezur
hobenduntasun

I

indartu
inguruko tenperaturan
ipurdi mazela
iratzarri
iraupen
irudikatu
isiltasun
itsasbazter
izter

J

jakin-min
jeloskeria

K

kanporatu
kartsuki
kausitu
keinu
kilika
klabikula, lepauztai
kokapen
kokots

mettre à portée de main
poignet
sans cesse
désespoir
s'allonger
agitation, impatience
lèvre
gorge (gosier)
doux·ce

caresse
frustration

surmonter
se sentir perdu
esprit
manque de motivation
se concentrer
penser à
tronc, torse
goût

gonfler
fierté
colère
percevoir
timidité
angoisse
os
culpabilité

renforcer
à température ambiante
fesse
se réveiller
durée
visualiser, représenter, imaginer
silence
littoral
cuisse

curiosité
jalousie

rejeter, extérioriser
avec ardeur
réussir
geste
chatouille
clavicule
localisation
menton

komeni izan
kontzientzia hartu (zerbaitez)
kudeatu

L

lasaitasun
laxatu
lepo
lokarri
lorpen, erreusitze
lotsa
lurperatu
lurrari lotu
luzatu
luzaz
luzazago

M

metatu
mugimendu gurutzatuak

N

nazka

O

ohartu
oihukatu
oin
oinazpi
oldarkortasun
onarpen
onuragarri
oreka
orkatila, aztal beharri

P

papo
pausatu
plazer

S

sabel
sabeleko arnasketa
saihets
saio
sakonki
segurtatu
seinale
sendoki
sentikor
sentitu
sorbaldia
sudur
sutan jarri

*convenir
prendre conscience de qq ch.
gérer*

*calme, sérénité
relâcher
cou
lacet
réussite
honte
enfouir, enterrer
s'enraciner
allonger
longuement
plus longtemps*

*empiler, accumuler, entasser
mouvements croisés*

écœurement

*se rendre compte
crier, hurler
pied
plante (du pied)
impulsivité
acceptation
bénéfique
équilibre
cheville*

*poitrine
poser sur
plaisir*

*ventre
respiration abdominale
côté
séance
profondément
s'assurer de
signal
solidement
sensible
sentir, ressentir
épaule
nez
piquer une crise*

T

tiraka zabaldu
torratu
trebatu
tristura

U

uhin
ukabil
ukabilak bildu
ukondo
ur xorta
urduritasun
usaimen

X

xilintxa-soinu
xilko

Z

zailtasun
zango
zango-sagar
zimurtu
zirkulu formako mugimendu
zolaren paraleloan izan

*étirer
frictionner, frotter
s'entraîner
tristesse*

*svague
poing
serrer les poings
coude
un peu d'eau
nervosité
odorat*

*carillon
nombril*

*difficulté
jambe
mollet
froisser
mouvement circulaire
être parallèle au sol*