

## A2.28.1 Actividad física y bienestar

*Körperliche Aktivität und Wohlbefinden*



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.



*Auch in der Stadt ist es möglich, abzuschalten und den Geist zu pflegen. Viele Menschen suchen **Erholung** bei einer Aktivität an der frischen Luft, um den **Alltagsstress** zu vergessen. Eine Möglichkeit ist Yoga: Es ist nicht nur **Bewegung**, sondern auch eine Lebensweise. Seine Vorteile nehmen in einem Park zu. Mit Haltungen wie dem Baum und einer guten **Atmung** trainiert man das Gleichgewicht und fühlt sich ruhiger.*

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
  - a. Para preparar una competición deportiva
  - b. Para tener más fuerza en los brazos
  - c. Para aprender a nadar más rápido
  - d. Para olvidarse del estrés y relajarse
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
  - a. Es una filosofía de vida
  - b. Es un ejercicio solo para jóvenes
  - c. Es un tipo de baile moderno
  - d. Es solo un deporte de equipo
3. ¿Qué se trabaja con la postura del árbol?
  - a. La velocidad y la resistencia
  - b. La fuerza de los dedos
  - c. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
  - d. La memoria y la lectura rápida
4. ¿Qué elemento es clave para lograr tranquilidad?
  - a. La comida antes de la clase
  - b. El precio de la clase
  - c. El volumen de la música
  - d. La respiración

**1-d 2-a 3-c 4-d**

## 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Martina y Álvaro hablan sobre el yoga y sus beneficios para reducir el estrés diario

*Martina und Álvaro sprechen über Yoga und seine Vorteile zur Reduzierung des täglichen Stresses*

**Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(In letzter Zeit sehe ich dich entspannter, weißt du?)*

**Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá sea por eso. *(Wirklich? Ich habe angefangen, Yoga zu machen, vielleicht liegt es daran.)*

**Álvaro:** ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo que no es para mí. *(Ja? Ein Freund hat mir von Yoga erzählt, aber ich glaube, das ist nichts für mich.)*

**Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. *(Dann solltest du es ausprobieren, es hat viele Vorteile.)*

**Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala de pesas. *(Zum Beispiel? Normalerweise bevorzuge ich den Kraftraum.)*

- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. *(Yoga hilft, besser zu atmen, und man geht entspannter raus.)*
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(In letzter Zeit habe ich viel Stress wegen der Arbeit.)*
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(Mir hilft es, abzuschalten, und es gibt mir eine bessere Konzentration.)*
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Machst du es in einem Fitnessstudio oder draußen?)*
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. *(Im Parque del Retiro, zwei- oder dreimal pro Woche.)*
- Álvaro:** Quizá lo pruebe y vea si me ayuda. *(Vielleicht probiere ich es aus und sehe, ob es mir hilft.)*
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. *(Wenn du willst, kannst du morgen Vormittag mit mir kommen.)*

1. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
  - a. Porque va a la piscina después del trabajo.
  - b. Porque ha empezado a hacer yoga.
  - c. Porque levanta más pesas en el gimnasio.
  - d. Porque duerme menos y se esfuerza más.
2. ¿Dónde practica Martina el yoga?
  - a. En una piscina cubierta.
  - b. En el Parque del Retiro.
  - c. En la sala de pesas del gimnasio.
  - d. En casa, todos los días por la noche.

**1-b 2-b**