

## B2

### Testo n°5

#### L'elisir di lunga vita

1. Tutti noi vorremmo porre un freno all'inevitabile passare del tempo. Questa è un'illusione, ogni giorno diventiamo più vecchi e il nostro corpo anche. Eppure, qualcosa di concreto si può fare per rallentare il processo d'invecchiamento e "sentirsi" più giovani. Ci vengono in aiuto i maestri del Tibet con una serie di esercizi che hanno ripercussioni positive sul nostro benessere psicofisico. Si tratta dei *Cinque Tibetani*, semplici pratiche che derivano dallo yoga indiano classico e da quello tibetano. Bastano venti minuti al giorno per favorire l'equilibrio psicofisico, ritrovando così benessere ed energia. Con la tecnica dei *Cinque Tibetani*, cinque semplici esercizi di yoga, è possibile tenersi in forma, prevenire tanti disturbi e malattie e forse sembrare un po' più giovani.
2. Perché questi esercizi di yoga sono così efficaci per la salute dell'intero organismo? Nel nostro corpo sono presenti sette importanti ghiandole endocrine, il cui compito è di produrre ormoni. Se le ghiandole funzionano al meglio, il nostro corpo ne trae beneficio; se si registrano dei blocchi nel loro funzionamento, i conseguenti squilibri causano problemi.
3. I *Cinque Tibetani*, ideati apposta per stimolare e rivitalizzare le ghiandole endocrine, sono in grado di assicurare un benessere diffuso e di frenare il processo d'invecchiamento. In meno di venti minuti al giorno si può fare qualcosa per il proprio benessere fisico, senza dover andare in palestra e spendere soldi in corsi di fitness.

#### Beantworten Sie bitte folgende Fragen in deutscher Sprache:

1. Die Technik der Fünf Tibeter ist eine Methode das Altern zu stoppen. Kreuzen Sie die richtige Antwort an.

- richtig
- falsch

#### In welchem Abschnitt befindet sich die Antwort?

- 1
- 2
- 3

2. In weniger als zwanzig Minuten kann man alle Übungen machen und so zu einer Verbesserung der Gesundheit beitragen. Kreuzen Sie die richtige Antwort an.

- richtig
- falsch

In welchem Abschnitt befindet sich die Antwort?

- 1
- 2
- 3

3. Was bewirken diese Yogaübungen? Kreuzen Sie die richtige Antwort an. Nur eine Antwort ist richtig.

- a) Die optimale Funktion der Hormondrüsen und somit der Energieversorgung des Körpers.
- b) Eine Verbesserung der körperlichen Verfassung und eine Verjüngung.
- c) Ein gutes Training für Muskeln und Gelenke.
- d) Entspannung und Stressabbau, das wiederum die allgemeine Gesundheit fördert.

4. Ergänzen Sie bitte die Sätze mit einem Wort. Manchmal sind mehrere Lösungen möglich, sofern sie grammatisch und inhaltlich korrekt sind.

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als \_\_\_\_\_ körperliche Übungen gehören. Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu \_\_\_\_\_ und dadurch mehr innere Gelassenheit \_\_\_\_\_ erreichen.

5. Was denken Sie über Yoga und Entspannungsgymnastik? Was kann helfen Stress abzubauen und Ruhe zu finden? Begründen Sie Ihre Meinung und geben Sie Beispiele (140 – 160 Wörter). Am Ende der Textproduktion muss die Anzahl der Wörter angegeben werden.

## LÖSUNGEN

Aufgabe 1	Aufgabe 2	Aufgabe 3	Aufgabe 4
falsch – 1	richtig – 3	a	auch, bringen, zu