



Ganas de hablar

Mejora tu español con videos: Mi barrio maravilloso

Hola a todos y bienvenidos nuevamente al blog Ganas de hablar.

Hoy les traigo un vídeo diferente como pueden ver acá. Estas imágenes que están viendo son fotos y pequeñas películas que yo saqué y filmé en mis paseos por mi barrio.

Yo lo llamo mi barrio porque estas estas diferentes imágenes las saque a 5 minutos a pie de mi casa esto a mí me parece increíble una y otra vez porque estoy viviendo en un lugar que está muy cerca de la ciudad de Düsseldorf y la ciudad de Düsseldorf es una ciudad muy elegante, relativamente grande para Alemania.

Tiene unos 600 mil habitantes más o menos y la ciudad en la que yo vivo tiene otro nombre está a 10 minutos de Düsseldorf, pero ya se llama diferente. Ya no es la misma ciudad, cosa que por ejemplo en Buenos Aires resulta imposible ¿no? Porque ahí las distancias son mucho más grandes.

Aquí pueden ver lo que son estos campos y estas imágenes, que es un lugar realmente maravilloso y eso es una cosa que a mí me encanta de Alemania.

Alemania es mi país en el que yo vivo por opción. ¿no? Yo decidí vivir aquí y realmente es un país que ofrece muchas, muchas diferentes formas de pasar el tiempo libre por ejemplo haciendo deporte al aire libre, en lugares como este hay mucha gente que por aquí anda en bicicleta o corre o camina como yo.

Yo hago walking que es una especie de marchita rápida y aquí pueden ver que me estoy acercando a esos árboles que están ahí atrás y ahí hay un dique. Delante de esos árboles hay un dique que enseguida vamos a... me van a acompañar como aquí.

Estamos subiendo ahora al dique y detrás del dique está el río Rin. El río Rin es un río muy importante en Alemania y transporta grandes cantidades de materiales y de todo en barcos con contenedores y ahí lo que estoy filmando en este momento es la ciudad de Düsseldorf que está ahí al fondo y del otro lado se ve un puente que es el puente que conecta el aeropuerto de Düsseldorf con la ciudad de Meerbusch.

Por aquí uno puede caminar realmente durante mucho tiempo paseando por estas hermosas... sí por esto hacer por estos hermosos paisajes. Es realmente maravilloso y para mí el hecho de caminar es algo muy importante porque es un movimiento que no es difícil de hacer. No me duelen las articulaciones por ejemplo cosa que a mí personalmente me pasa cuando corro y me permite mantenerme en forma.

Mantenerme en forma y además disfrutar de esta naturaleza realmente divina, divina y me estoy acostumbrando a salir prácticamente todos los días, generalmente después de mi trabajo, porque yo trabajo muchas horas dando clases y entonces esto es verdaderamente una compensación excelente.

S lo recomiendo realmente a todo el mundo que... que se mueva mucho durante el día.

Recomiendan moverse por lo menos media hora por día para mantenerse en forma, especialmente después de una cierta edad ¿no?, y la gente joven también, por supuesto, que se puede mover.

Y la gente mayor tiene que moverse. Ahí no hay excusas es fundamental moverse y hay muchos estudios científicos que dicen y comprueban que con el movimiento cambia el cerebro. Realmente se cambia la forma. Cambia la cantidad... o sea... hay como más irrigación sanguínea, se forman nuevas neuronas también y además se liberan hormonas. Creo que es la hormona de la serotonina que hace que las personas se sientan más felices.

Generalmente termino mi paseo aquí y pueden ver que todavía no se ve pero van a ver que es un cementerio y en Alemania los cementerios son muy, muy bellos. No tienen nada de triste. Son lugares generalmente maravillosos, muy arbolados, muy lindos y de mucha paz y a mí me gusta pasear por aquí, caminar por aquí y en general cuando tengo un poco de tiempo lo que me gusta mucho hacer es, después de este paseo que paseo por aquí por estos digamos por estas pequeñas calles y caminos del cementerio, me encanta sentarme en un banco que ahora enseguida van a ver.

Acá está el banco. Hay muchos bancos, pero me gusta sentarme en este banco y descansar un ratito pensar, simplemente observar la naturaleza.

Bueno esta fue mi experiencia para mostrar y compartir con ustedes un paseo en la zona de mi casa.

Espero que les haya gustado y en especial espero que los motive para hacer algo similar o para bueno para contarlos quizás qué tipo de ejercicio hacen ustedes y cómo hacen para mantenerse en forma.

Un fuerte abrazo, un gran saludo y hasta muy pronto 😊