

A2.28.1 Cuento: El yoga al aire libre

A2.28.1 Cuento: El yoga al aire libre

🔊 <https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/el-yoga-al-aire-libre>

El yoga trae muchos beneficios: ayuda a relajarse, mejorar la concentración y encontrar tranquilidad a través de la respiración.

Es importante aprender a desconectar de la ciudad y a relajarse.

Si todavía no estás de vacaciones y necesitas descanso, el yoga es una buena opción.

Practicar yoga al aire libre ayuda a olvidar el estrés diario.

No es solo un ejercicio o deporte, sino una forma de vida para encontrar paz interior.

Las posturas de yoga, llamadas asanas, son una parte importante de esta práctica.

Por ejemplo, la postura del árbol mejora la concentración, el equilibrio y la estabilidad.

Uno de los grandes beneficios del yoga es la tranquilidad que aporta.

La respiración es clave para lograr esa tranquilidad.

Si respiras rápido, tus movimientos y palabras serán rápidos.

Si respiras despacio y con calma, tus movimientos y palabras serán tranquilos.

En Madrid, mucha gente hace yoga en el parque del Retiro.

El yoga trae muchos beneficios: ayuda a relajarse, mejorar la concentración y encontrar tranquilidad a través de la respiración.

A2.28.1 El yoga al aire libre

A2.28.1 El yoga al aire libre

 <https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/el-yoga-al-aire-libre>



Ejercicio 1:

Bingo de palabras

Instrucción: 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

Palabra

Desconectarse

El descanso

El estrés del día a día

Palabra

El ejercicio

Las posturas

Los beneficios

La respiración

Los movimientos

A2.28.1 El yoga al aire libre

A2.28.1 El yoga al aire libre

 <https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/el-yoga-al-aire-libre>



Ejercicio 2:

Texto

Instrucción: 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

Es importante aprender a desconectar de la ciudad y a relajarse.

Si todavía no estás de vacaciones y necesitas descanso, el yoga es una buena opción.

Practicar yoga al aire libre ayuda a olvidar el estrés diario.

No es solo un ejercicio o deporte, sino una forma de vida para encontrar paz interior.

Las posturas de yoga, llamadas asanas, son una parte importante de esta práctica.

Por ejemplo, la postura del árbol mejora la concentración, el equilibrio y la estabilidad.

Uno de los grandes beneficios del yoga es la tranquilidad que aporta.

La respiración es clave para lograr esa tranquilidad.

Si respiras rápido, tus movimientos y palabras serán rápidos.

Si respiras despacio y con calma, tus movimientos y palabras serán tranquilos.

En Madrid, mucha gente hace yoga en el parque del Retiro.

A2.28.1 El yoga al aire libre

A2.28.1 El yoga al aire libre

 <https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/el-yoga-al-aire-libre>



Ejercicio 3:

Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Cuál es uno de los principales beneficios del yoga según el texto?**

- a. Tener más fuerza
- b. Nadar en la piscina
- c. La tranquilidad
- d. Levantar pesas

2. **¿Qué ayuda a conseguir concentración, equilibrio y estabilidad en el yoga?**

- a. Correr como parte de la rutina
- b. La postura del árbol
- c. Hacer ejercicios de

fuerza d. Entrenar rápido

3. ¿Qué efecto tiene una respiración rápida según el texto?

- a. Que aumente la fuerza b. Que la respiración sea tranquila
- c. Que los movimientos y las palabras sean rápidos
- d. Que te canses menos

4. ¿Dónde practican yoga muchas personas en Madrid?

- a. En el gimnasio con pesas b. En el parque del Retiro
- c. Corriendo en la rutina diaria
- d. En la piscina

Soluciones:

el parque del Retiro

1. La tranquilidad 2. La postura del árbol 3. Que los movimientos y las palabras sean rápidos 4. En

A2.28.1 El yoga al aire libre

A2.28.1 El yoga al aire libre

 <https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/el-yoga-al-aire-libre>



Ejercicio 4:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Por qué es importante desconectar de la ciudad y cómo sueles relajarte tú?

.....

2. ¿Qué beneficios del yoga al aire libre piensas que ayudan a controlar el estrés del día a día?

.....

3. ¿Puedes explicar alguna postura de yoga que conozcas y qué beneficios aporta a la mente o al cuerpo?

.....

4. ¿Cómo integras el ejercicio en tu rutina diaria para mantener una vida saludable?

.....

