

A2.28.1 Actividad física y bienestar



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.

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

1-c 2-a 3-a 4-c

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

- Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes?
- Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá sea por eso.
- Álvaro:** ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo que no es para mí.
- Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios.
- Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala de pesas.
- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado.
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.
- Álvaro:** Quizá lo pruebe y vea si me ayuda.
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.

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

1-d 2-d