

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Attività fisica e benessere



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.



Anche in città è possibile disconnettersi e prendersi cura della mente. Molte persone cercano riposo con un'attività all'aria aperta per dimenticare lo stress della vita quotidiana. Un'opzione è lo yoga: non è solo esercizio, è anche un modo di vivere. I suoi benefici aumentano se lo si pratica in un parco. Con posture come l'albero e una buona respirazione, si lavora sull'equilibrio e si prova maggiore tranquillità.

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 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 tipo de baile moderno
 - c. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - d. Es solo un deporte de equipo
3. ¿Qué se trabaja con la postura del árbol?
 - a. La fuerza de los dedos
 - b. La velocidad y la resistencia
 - 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 volumen de la música
 - c. El precio de la clase
 - d. La respiración

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

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

Martina e Álvaro parlano dello yoga e dei suoi benefici per ridurre lo stress quotidiano

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Ultimamente ti vedo più rilassata, lo sai?)*

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá *(Davvero? Ho iniziato a fare yoga, forse è per quello.)* sea por eso.

Álvaro: ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo *(Sì? Un amico mi ha parlato dello yoga, ma credo che non faccia per me.)* que no es para mí.

Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos *(Beh, dovresti provarlo, ha molti benefici.)* beneficios.

Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala *(Per esempio? Io di solito preferisco la sala pesi.)* de pesas.

- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. *(Lo yoga aiuta a respirare meglio e ne esci più rilassato.)*
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(Ultimamente ho molto stress per il lavoro.)*
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(A me aiuta a staccare e mi dà una migliore concentrazione.)*
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Lo pratichi in una palestra o all'aria aperta?)*
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. *(Al Parco del Retiro, due o tre volte a settimana.)*
- Álvaro:** Quizá lo pruebe y vea si me ayuda. *(Forse lo proverò e vedrò se mi aiuta.)*
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. *(Se vuoi, puoi venire con me domani mattina.)*

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

1-d 2-b