Yoga – el enemigo del estrés (…y el coronavirus)

Tyler **era** un chico muy estresado. Siempre **estaba** nervioso y preocupado por sus estudios (¡especialmente la tarea de álgebra y biología), la familia, el dinero, el coronavirus…Muchas ideas ***daban vueltas sin parar*** [1]en su cabeza.



Ahora él **tiene** un problema ENORME. Recibió un texto en su celular que dice << La escuela ***está cerrada*** [2]por dos semanas por culpa del COVID-19.>> ¡Él no **quiere estar** en casa! Prefiere **ir** a la escuela porque puede hablar con sus amigos. Ahora Tyler **está** muy estresado. **Tiene** mucho trabajo en Google Classroom y no **es** fácil completarlo.

Cuando **va** a completar el trabajo de la clase de español, **hay** un video de yoga. ¡Yoga! ¿Por qué **hay** yoga en español? No **quiere** un cero en PowerSchool, entonces decidió hacer el video de yoga.

Al principio, ***las posturas*** [3]**fueron** difíciles (en honestidad total: ridículas). No podía mantener el equilibrio. Su balance **fue** terrible. Además, ***no podía estirarse*** [4]mucho.

Pero, con práctica y paciencia, ahora **es** más flexible. Él **es** más paciente con su familia y ***consigo mismo***[5]. **Tiene** la capacidad de hacer ***unas posturas*** muy complicadas como el escorpión, el delfín y el camello (¡hay muchos nombres de animales en yoga!).

Todavía, Tyler **está** estresado, pero ve en la noticias que el ejercicio (como yoga) ayuda combatir el coronavirus. ¡Qué fantástico! Aunque no **va** al estudio de yoga para practicar (por la cuarentena), él **va** al parque para practicar yoga. **Le gusta** la naturaleza porque **es** muy relajante.

También hace yoga en casa. ¡**Hay** un montón de videos en Youtube y no cuestan dinero! Después de yoga, Tyler **le gusta** beber un poco de té y leer un libro bueno. Ya no **está** muy nervioso. No le preocupa mucho. Él puede relajar, respirar y apreciar el momento. ¡Gracias corona! ¡Namaste!

¡TE TOCA A TÍ! - Choose one of the "yoga en español" videos to watch!

Yoga en cama (10 min) Yoga en casa (10 min) Yoga para niños (4 min) Yoga para niños (6 min)

---

[1] **daban vueltas sin parar**- spinning around without stopping
[2] **está cerrada**- is closed
[3] **las posturas**- the poses
[4] **no podía estirarse**- he couldn't stretch himself
[5] **consigo mismo** - with himself

A. RESPONDE EN INGLÉS (10 pts.)

1. **What is the MAIN IDEA of this reading? Explain in 1-2 sentences. (3 pts)**

2. **Write 5 IMPORTANT FACTS that are related to the main idea. (5 pts.)**

1.
2.
3.
4.
5.

3. **What was the most interesting fact you learned about yoga? (2 pts.)**

B. RESPONDE EN ESPAÑOL (12 pts.)

Why was Tyler always stressed out?	
What is one reason why he is not happy that school closed?	
What were some problems he encountered when he first tried yoga?	
Where does he practice yoga? (name two places)	
Why can't he go to a yoga studio?	
What were two benefits of yoga that Tyler experienced?	