EL BAILE

Se ha demostrado que el baile es uno de los mejores antídotos contra el estrés y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario. Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía. Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefiera, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile. Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa solo necesita dejar que suene en su interior y que su cuerpo siga el son.

1- ¿Qué título expresa mejor la idea central del texto?

A) Que el cuerpo siga el ritmo musical.

B) Con el baile en el cuerpo.

C) Más salud con el baile.

2 - El texto no evidencia que el baile garantice la:

A) felicidad.

B) relajación.

C) autoexpresión.

3 - El autor destaca del baile su:

A) superioridad sobre todo ejercicio físico.

B) condición de antídoto contra el estrés y el mal humor.

C) capacidad sanadora de cuerpo y mente.

4- ¿Cuál de los siguientes términos tienen una mayor aproximación al sentido en el que se emplea la palabra baile?

A) ejercicio

B) endorfinas

C) reflexión

5- El autor recomienda sobre todo que

A) se haga más ejercicios físicos con música.

B) se cante o se tararee para reforzar los sentimientos.

C) se medite activamente mediante el baile.