1. **Señala cuales son las técnicas básicas de relajación.**

Yoga | Relajación | Descanso | Respiración | Oxigenación

2. **Coloque la palabra V si es verdadero y F si es falso sobre los conceptos de técnicas de yoga y respiración.**

Las técnicas de respiración: son una serie de pasos que te permiten respirar con cierto orden y sentido, de manera que no sea simplemente un acto de supervivencia, sino una oportunidad para encontrarte mejor, y si fuera necesario, una técnica para saber cómo controlar la ansiedad.

La técnica de yoga: es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

LIVEWORKSHEETS

3. **Une con una línea cada postura del yoga con el nombre que le corresponda.**

ARBOL

PERRO

GUERRERO 1

PLANCHA

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS