

# El Día Mundial de la Respiración es el 11 de Abril - RESPIRAMOS PAZ

Únase a la Fundación Internacional de Respiración (IBF) y a los agentes de cambio de todo el mundo mientras RESPIRAMOS PAZ

LOS ANGELES, CA, UNITED STATES, March 26, 2023 /EINPresswire.com/ -- El mundo se encuentra



Cuando respiramos paz, nos convertimos en el lugar donde existe la paz."

*Rabie Hayek | Omnibreath & DoAsOne.org*

en un estado de transformación y crecimiento en muchos niveles al mismo tiempo y es evidente que se necesitan herramientas poderosas que brinden tranquilidad y armonía en tiempos de agitación y aparente incertidumbre. Mucha gente en todo el mundo está buscando un camino hacia la paz y el Día Mundial de la Respiración está aquí para ofrecer uno muy específico y disponible.

## RESPIRA PAZ

En un mundo que aún participa en la guerra, ¿cómo pueden los humanos crear paz y resolver conflictos desde donde están y respiran?

El 11 de abril, participe en una celebración mundial de la práctica de la respiración consciente y el poder de respirar juntos. Aproveche este momento para reflexionar sobre la respiración consciente que es una medicina muy local y un poder unificador, que está disponible para todos sin importar su raza, religión, estatus social o cuántos seguidores tengan en las redes sociales.

La Fundación Internacional de Respiración (IBF) y su comunidad global de trabajadores de la respiración y faros de luz en las comunidades de paz y bienestar de todo el mundo, quisieran recordarle una vez al año a los humanos de todas las edades, en el Día Mundial de la Respiración, sobre la poderosa medicina que es la respiración consciente y nuestro poder al respirar juntos para unirnos.

Durante un cuarto de siglo, la International Breathwork Foundation -Fundación Internacional de la Respiración (IBF), ha estado representando y trabajando con expertos en la respiración y reuniendo experiencia y conocimientos sobre las artes, la ciencia, la historia y las prácticas de la respiración consciente. Los programas y actividades del IBF mejoran la vida y el bienestar de personas de todas las edades y orígenes.

Uno de los proyectos globales dentro del IBF que busca insuflar paz en las aulas de todo el mundo, es el programa de la Respiración Consciente en el Aula (CBC). Joann Lowell, miembro profesional del IBF y trabajadora de la respiración durante muchos años, y su equipo de muy expertos trabajadores de la respiración, han estado capacitando a maestros con un plan de estudios particular en todo el mundo. Durante este Día Mundial de la Respiración, evento oficial transmitido a través de Zoom, ella presentará cómo los maestros pueden involucrarse y aprender el plan de estudios de la CBC y enseñarle a los niños durante muchos años.

¿Qué entendemos por RESPIRAR PAZ?

A primera vista, uno podría pensar que es un concepto abstracto, pero ¿lo es? Esta es una simple invitación a celebrar la capacidad de respirar conscientemente, de generar paz y de cultivarla desde adentro. A medida que las personas cultivan la paz por sí mismas, pueden elegir compartir esa paz, en todas las formas en que lo hacen los humanos. Las personas también pueden ponerle atención a la paz de sus semejantes mediante el acto de respirar juntos conscientemente. También es un acto de compasión que las personas quieran que sus conciudadanos del mundo sepan cómo encontrar la paz de una vez por todas. De todas estas maneras, los humanos respiran paz.

El Día Mundial de la Respiración es un día en el que personas de todo el mundo se unen en una respiración colectiva global para enseñar, aprender, compartir, celebrar, meditar, bailar, ser creativos, inspirar y dejarse inspirar por la comunidad de respiración de todo el mundo.

Respirar juntos conscientemente tiene el poder de unir a los humanos más allá de todas las líneas de separación que se han trazado en la sociedad. Las guerras raciales, religiosas y culturales en curso han creado diferencias y han tejido el miedo y la separación. ¿Acaso la medicina y el remedio son respirar paz?

El visionario de DoAsOne.org y co-creador del Día Mundial de la Respiración, Rabie Hayek, comparte:

“En medio de la guerra entre Rusia/Ucrania y las diversas sociedades en guerra como Israel/Palestina y las zonas de hambre y conflicto en nuestro mundo, los humanos deben tener una forma y un lugar para crear paz y convertirse en paz para que podamos respirar paz. Cuando respiramos paz, nos convertimos en el lugar donde existe la paz”.

Por lo tanto, el lugar perfecto para reunirse para crear la paz no son las conversaciones de paz que tan a menudo se han desarrollado durante luchas entre países y gobiernos en guerra, sino el utilizar, por voluntad propia, este poder silencioso de respirar pacíficamente juntos como participantes de un solo mundo y estar alertas a que nuestros vecinos respiren pacíficamente.

Habiendo soportado un ataque a los sistemas pulmonar/de respiración con la pandemia y todo

lo que vino con ella, muchas personas finalmente han vuelto a crear fantásticos y sólidos regímenes de salud y los líderes en desarrollo personal recientemente se han dado de una cosa más que de otras, en el campo del desarrollo humano:

## La Respiración Consciente

¡A compartir! ¡A participar en ella! ¡A divertirse y RESPIRAR!

□ El Día Mundial de la Respiración 2023 ofrece un evento global en línea por Zoom GRATUITO, interactivo y experiencial, en dos zonas de horarios diferentes para su conveniencia: America (PT) y Europa, para celebrar con amigos de todo el mundo durante todo el día. Durante este evento, practicantes de la respiración calificados, prominentes y experimentados compartirán técnicas de respiración comprobadas para RESPIRAR PAZ.

[Regístrese aquí para el evento Zoom](#)

Si tiene la posibilidad, salga a la naturaleza o a su lugar favorito de meditación y respire. Respire paz junto con los que le rodean respirando juntos en un fluir simple, y sienta su propia aportación a la celebración colectiva el 11 de abril de este año y cada año el 11 de abril.

¡El 11 de abril a celebrar y RESPIRAR PAZ con el mundo!

¡Comparta y organice eventos en su parte del mundo, aumentando la conciencia sobre este gran poder que es GRATUITO! Cuantas más personas conscientemente respiren juntas, más contribuirán a un mundo más saludable.

Únase a nuestro grupo de FB: <https://www.facebook.com/groups/worldbreathingday/>

Más información en: [WorldBreathingDay.earth](http://WorldBreathingDay.earth)

Contáctenos en: [WorldBreathingDay@ibfbreathwork.org](mailto:WorldBreathingDay@ibfbreathwork.org)

Rabie Hayek

Fundación Internacional de la Respiración (IBF)

Rabie Hayek

Fundación Internacional de la Respiración (IBF)

+1 310-456-4388

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[YouTube](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/624475390>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.