

El Día Mundial de la Respiración es el 11 de Abril y el lema este año es “Tiempo de Sanación”

LOS ANGELES, CA, USA, April 1, 2024 /EINPresswire.com/ -- Muchas personas en nuestro planeta vivimos vidas artificialmente aceleradas y nuestra salud se ve afectada a causa de ello. El acceso cada dos segundos a las redes sociales, junto con las adicciones de placer que crean estas tecnologías y sumado a los traumas no resueltos en múltiples capas que plagan la vida humana en un mundo post-Corona, son señales de que la sanación nunca ha sido más importante y necesaria que ahora.



Sanar: verbo

1. hacer sano, completo; restaurar la salud; curar, librar dolencias.
2. poner fin o conclusión, como en conflictos entre personas o grupos, generalmente con la fuerte intención de restaurar la amistad anterior, resolver, reconciliar.

“

Si bien la salud es un resultado, la curación es una elección.”

Dr. Archelle Georgiou

Como creadores conscientes de nuestras propias vidas, se ha vuelto vital para nuestra salud y bienestar, el saber qué herramientas tenemos en nosotros para ayudar al proceso de sanación.

El 11 de abril, Día Mundial de la Respiración, centrará este aspecto de la vida humana con el tema de este año: "Tiempo de Sanación", un recordatorio oportuno por parte de la Fundación Internacional de la Respiración para todas las personas, de que ha llegado la hora de sanar y de tomarse tiempo para hacerlo.

La raza humana vive corriendo. Cuando nuestro ritmo interrumpe nuestra paz con tanta

frecuencia, nos olvidamos de tomarnos un tiempo para equilibrarnos, lo que conlleva a una erosión de las capacidades del ser humano que les permiten permanecer saludables y vibrantes.

Ésto, junto con las atrocidades de las guerras actuales, ha llevado a la Fundación Internacional de la Respiración (IBF) a optar por destacar el tema de este año del Día Mundial de la Respiración como un recordatorio oportuno para todas las personas de que es hora de sanar y de tomarnos el tiempo para hacerlo.

Contemplar la guerra, tan accesible a través de las redes sociales, es un desafío para cualquier sistema nervioso. Quizás algunas personas preferirían no verla nunca, pero algo en los humanos empatiza con quienes la experimentan y crean un deseo, compasión o incluso, una obligación moral de mirar y tratar de comprender.

¿Cómo podemos utilizar estas atrocidades trascendentales para sanar y ayudar a la humanidad a emerger del barro hacia un mejor lugar donde la coexistencia pacífica pueda florecer una vez más?

Una de las grandes ventajas de tener un Día Mundial de la Respiración anual, es la de poder escuchar a personas que han acumulado una gran cantidad de conocimientos y sabiduría en las artes curativas y de escuchar lo que tienen que decir sobre el estado actual de los seres humanos. Escuchar profundamente para juntos encontrar soluciones que cumplan el llamado que es el "Tiempo de Sanación".

A medida que el mundo atravesó la experiencia del Covid, se volvió más evidente que los humanos habían estado experimentando niveles elevados de trauma en todo el mundo. Aquí una pregunta vital: ¿Qué se puede hacer con todo este trauma acumulado?

La sanación implica reparación y recuperación en múltiples dimensiones: mente, cuerpo y espíritu. Hay momentos en la vida que crean la necesidad de sanar. El proceso de curación activa la capacidad innata del individuo para reparar el daño y recuperar la función.

El 11 de abril, reflexiona y participa en una celebración global de la práctica de la respiración consciente y el poder de respirar juntos para crear sanación individual y planetaria. Es una medicina muy local y un poder unificador que está disponible para todos, sin importar raza, religión, estatus social o cuántos seguidores se tengan en las redes sociales.

Por más de un cuarto de siglo, el IBF ha representado y trabajado con expertos en respiración y ha recopilado experiencias y conocimientos sobre las artes, las ciencias, 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.

La iniciativa de la Respiración Consciente en el Aula (CBC) es uno de los proyectos globales del

IBF, que busca crear resiliencia y perspectiva en las aulas de todo el planeta. Tanto el alumnado como sus familias y profesorado son seres sensibles que pueden sentir el peso del mundo. Tomar conciencia de su respiración puede ser una ayuda para su bienestar. Dos miembros profesionales de la IBF y respiradores experimentados, JoAnn Lowell y Luc Maertens, junto con su equipo de respiradores altamente cualificados, han capacitado al profesorado en más de 60 países, para llevar las prácticas diarias de la respiración consciente a sus aulas. Durante el día, el equipo ofrecerá en línea y de manera gratuita, ejercicios de respiración sencillos para la autorregulación que apoyan en momentos de angustia emocional en la infancia, adolescencia y adultez. (TheBreathingClassroom.com)

□ El Día Mundial de la Respiración 2024 ofrece eventos globales interactivos y experienciales, GRATUITOS, por Zoom, en dos zonas horarias diferentes (América del Norte y Europa). Especialistas cualificados, destacados y experimentados compartirán diversas técnicas llevando a la realización de que ¡ha llegado el TIEMPO DE SANACIÓN!

Enlaces de Registro para los eventos Zoom:

[- Regístrate EUROPA](#)

[- Regístrate NORTE AMÉRICA](#)

Se invita a las personas de todo el mundo a salir a la naturaleza o a su lugar favorito de meditación y respirar junto con otras personas en un flujo simple, y sentir los beneficios de una celebración colectiva el 11 de abril de este año y de cada año el 11 de abril, contribuyendo a co-crear un mundo más saludable.

Información y contactos:

WorldBreathingDay@ibfbreathwork.org

Blanca Maria Lagúnez

International Breathwork Foundation

WorldBreathingDay@ibfbreathwork.org

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/700327407>

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.

© 1995-2024 Newsmatics Inc. All Right Reserved.