



COMUNICADO DE PRENSA:

DÍA MUNDIAL DE LA RESPIRACIÓN, 11 DE ABRIL 2020 – ¡Haz clic en el botón de pausa y RESPIRA!

Comunicado de ultima hora: Respirar en tiempos de COVID-19 – Estamos ahora bien anclados en una nueva década y no podemos negar que esta se ha traído consigo desafíos que nunca habríamos imaginado. El mundo entero está en confinamiento mientras la pandemia barre nuestras comunidades, dejando a su paso ansiedad, confusión, incertidumbre, miedo y en algunos casos muerte.

Más que nunca, ¡el mundo necesita hacer uso del botón de pausa y solamente **RESPIRAR!**

¡Respirar es Seguro!

El 11 de abril, la *International Breathwork Foundation* (IBF) y sus afiliados globales celebrarán el 16º Día Mundial de la Respiración, un evento global que nos invita a experimentar y celebrar el poder de sanación y unificarte de la respiración, ¡y a recordarnos que respirar es seguro!

Durante tiempos de crisis, se ha demostrado que la respiración consciente apoya a personas a mantener su equilibrio físico, mental y emocional, y como resultado, a mejorar y prevenir traumas.

El 11 de abril, aprenderás a utilizar tu respiración para:

- Incrementar tu inmunidad y resistencia.
- Reducir el miedo y la ansiedad
- Sentirte conectado con tu ser, con otros y con el planeta
- Mejorar la salud aún estando confinado en casa
- Mejorar tu habilidad de relajación y tranquilidad de tu mente
- Aprender sobre el poder de la respiración

Acompáñanos:

- El Día Mundial de la Respiración 2020 ofrece por primera vez un **evento internacional interactivo y experimental, online y GRATUITO, durante 24h**, a través de Facebook Live y Zoom (ver detalles de acceso más abajo). Durante este evento, los participantes serán guiados en diversos ejercicios altamente efectivos y métodos de *breathwork* (trabajo con la respiración), por profesionales cualificados, destacados y experimentados en el *breathwork* utilizando técnicas de respiración con base empírica.
- Además, las personas pueden mirar la lista de los otros eventos virtuales más locales organizados por el Día Mundial de la Respiración en su idioma y zona horaria.
- También se puede conectar con el mundo en el *World Breathing Room* en DoAsOne.org, un hermoso espacio online que permite respirar sincrónicamente con personas alrededor del planeta.
- Si tienes la posibilidad, ve a fuera o abre tu ventana y respira. Celebra el aire volviéndose más limpio como resultado de la pausa de la humanidad. Respira para la tierra, respira para la vida.

“Respirar reduce el estrés, y si reducimos el estrés fortalecemos nuestro sistema inmunológico” dice Veronique Batter, expresidenta del IBF y presidenta actual del Día Mundial de la Respiración. “Respirar es vida! Respiremos por aquellos que están luchando por respirar en estos momentos”.

Algunos beneficios de la respiración consciente:

- ✓ Aumento de la inmunidad
- ✓ Gestión del estrés
- ✓ Prevención y liberación de trauma
- ✓ Mejora de la concentración
- ✓ Mejora de la autorregulación y gestión de hiperactividad
- ✓ Impacto positivo el bienestar físico, mental, emocional y espiritual

“Respirando conscientemente creamos una postura para evitar futuros traumas” añade Rabia Hayek, co-fundador y visionario de *Do As One* y *Omnibreath*. “Se responsable pero no le tengas miedo al aire.”

Este año, el tema del Día Mundial de la Respiración es “**RESPIRA**”, que además nos recuerda que tenemos acceso ilimitado y gratuito a esta herramienta simple, natural y poderosa que sana nuestros cuerpos, calma nuestros nervios, relaja nuestras mentes, y crea una estabilidad emocional.

“En estos tiempos de caos y confusión, cuando no sabemos a donde acudir, la respiración siempre está allí” dice Marie-Therese Maurice, fundadora de *One Minute for Earth*. “Cuando interactuamos con ella conscientemente, nos guía rápida y fácilmente a un lugar de arraigamiento, paz, conexión y sanación”

¡Celebremos el 11 de abril que estamos vivos porque RESPIRAMOS!

Más información en: www.worldbreathingday.earth o contactar IBF en: worldbreathingday@ibfbreathwork.org

Para participar en el evento gratuito de 24h del Día Mundial de la Respiración, inscribirse en:

www.facebook.com/groups/worldbreathingday o

via el link <https://zoom.us/meeting/register/u5Ulf-Csqj8tDqupUijh6QNbUTfkzkakmQ>

Para encontrar un evento virtual en una lengua o comunidad específica, dirigirse a: www.worldbreathingday.earth

Compartid contenido de vosotros, vuestros amigos y/o vuestro evento en Instagram o Twitter utilizando los hashtags:

[#WorldBreathingDay](#) [#BreatheWBD](#)

¡Por favor contarte! Cuantos más seamos respirando juntos conscientemente más podremos contribuir a un mundo sano y mejor.