
Matutina para Adolescentes | Domingo 12 de Mayo de 2024 | Respira profuuundo

Descripci3n



Respira profuuundo

«Dios, el Señor, que creó el cielo y lo extendió, que formó la tierra y lo que crece en ella, que da vida y aliento a los hombres que la habitan» (Isaías 42:5).

¿SABES RESPIRAR? EXTRAÑA PREGUNTA, ¿VERDAD? PERO CUANDO fue la última vez que respiraste bien hondo, llenando completamente los pulmones y sacando barriga? Respirar correctamente tiene varios beneficios. Los investigadores han demostrado que respirar correctamente mejora la calidad del sueño y ayuda a controlar la ansiedad. Pero no solo la forma en que respiramos interfiere en nuestra salud; la calidad del aire que respiramos también es muy importante. Un estudio de 2019 señaló que la contaminación del aire está asociada con la depresión, la ansiedad e incluso con el suicidio.

Cuando Dios creó al primer ser humano, le sopló el aliento de vida en la nariz. Este mismo Dios es el que nos sostiene a ti y a mí, dándonos aliento a todos los habitantes de la Tierra. ¿Conoce la importancia del aire puro, por lo que establecí la respiración adecuada como uno de los ocho remedios naturales.

Durante el día, intenta tomarte unos minutos para respirar profundamente, inhalando por la nariz y llenando completamente los pulmones y el abdomen. El fin de semana, intenta ir a algún lugar en plena naturaleza, para respirar un aire más fresco y puro. Tómate un momento para dar gracias a Dios por mantener tu respiración a cada instante, y pídele que haga que tu aliento de vida sea una bendición para los que te rodean.

«La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión y produce sueño sano y reparador» (El ministerio de curación, cap. 20, p. 180).