



# Taller

Fortalecer la Salud

y la Vitalidad

Euritmia Ocupacional

<https://www.euritmia-ocupacional.org>  
[iao@euritmia-ocupacional.org](mailto:iao@euritmia-ocupacional.org)

M: +34 648 55 03 30  
M: +34 677 59 50 78



# Taller para Fortalecer la Salud y la Vitalidad

## ¿QUÉ ES SALUD?

La SALUD es un equilibrio muy delicado y sensible entre lo que nos enferma y el potencial de auto-sanación. Lo opuesto de la enfermedad no es la SALUD, es la auto-sanación. La SALUD está en la mitad entre ellas, es un proceso, una manifestación de la Vida.

-Dra. Michaela Glöckler

## ¿QUÉ ES ESTAR SALUDABLE?

Lo saludable se basa en el tiempo, en los procesos, en el ritmo, en la repetición, en la respiración. La falta de ritmo, es donde comienza la enfermedad.

## ¿QUÉ ES LA VITALIDAD?

“Es la cualidad de tener Vida”- RAE

Es la energía, la fuerza que nos impulsa en nuestra Vida y de esta depende nuestra relación con nuestro entorno.

La Eurytmia trabaja directamente con esta energía, con estas fuerzas. Para trabajar lo vital se ha de trabajar los ritmos, la repetición, las regulaciones.

Este taller está orientado, a través de ejercicios de Eurytmia, para fortalecer nosotros mismos nuestra vitalidad, nuestra salud y sentirnos más saludables.





“Cada humano contiene un médico interior,  
con las fuerzas de autosanación y regeneración”

-Teofrasto Paracelso

Este taller tiene como objetivo fortalecer la SALUD y la VITALIDAD, y con ello el sistema inmunológico. Los ejercicios de euritmia de que constan este taller, están relacionados con todo aquello que viene del ALMA. Son Gimnasia del Alma.

#### BENEFICIOS:

- Calor y ritmo para el sistema respiratorio
- Contrarrestar las respiraciones cortas
- Favorecer las respiraciones rítmicas y profundas
- Aportar ritmo y calor al aparato circulatorio y metabólico
- Aumentar nuestra Resilencia, nuestra Resistencia, nuestra vitalidad.

Ejercitando el alma de forma saludable, con efectos terapéuticos como el calor y lo rítmico en la respiración.

“Estos ejercicios conectan el cuerpo físico con lo Vital”

-Annemarie Ehrlich



El taller consta de 3 sesiones distribuidas a lo largo de 7 semanas:

**-Primera sesión:**

Presentación de los 5 ejercicios de eurytmia para fortalecer el sistema inmunológico en general. Esta primera sesión se puede complementar con una breve segunda sesión, al día siguiente, para reforzar los ejercicios.

Realización en grupo de los ejercicios ayudandonos de la mitología griega para generar imágenes de los mismos.

Estos ejercicios los propuso Rudolf Steiner y, para que sean efectivos, es necesario realizarlos cada día durante siete semanas.



**-Segunda sesión:**

Antes de llegar a la mitad de las siete semanas, realizaremos una sesión para asegurar que todos los están haciendo correctamente y para compartir las vivencias de cada uno.

A partir de la propia experiencia, profundizar en la esencia, ¿para qué sirve cada ejercicio?.

Lectura de algunos fragmentos de la conferencia de Rudolf Steiner donde explica para qué sirve cada uno de los ejercicios.

## -Tercera sesión:

Se realiza el último día del periodo de las siete semanas.

Se propondrán para realizar los 5 ejercicios de manera social, en grupo, con variaciones, a partir de una poesía.

El ritmo de la poesía se relaciona con el ejercicio de eurytmia, la poesía también nos habla al alma.

## "Tu sitio sólo tú puedes llenarlo"

-Miquel Martí i Pol

### ¿A quienes va dirigido?

-A todas aquellas personas que quieran reforzar su Vitalidad.

-Aquellas personas que quieran experimentar con una herramienta de autosalud para sí.

-Colectivos docentes, claustros: reforzando la Vitalidad individual y la Armonía claustral.

-Colectivos profesionales sanitarios: reforzando la Vitalidad, el trabajo en equipo, mejorando las relaciones con los pacientes.

-Colectivos profesionales con herramientas digitales: reforzando la Vitalidad y ayudando a la no rigidez postural.





[euritmia-ocupacional.org](http://euritmia-ocupacional.org)



**“ΝΟ ΤΕ ΠΡΕΟCΥΠΕC, ΟCÚΡΑΤΕ”**