

# Taller

Enfortir la salut

i la vitalitat

Eurítmia 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 per enfortir la salut i la vitalitat

## Què és la salut?

La SALUT és un equilibri molt delicat i sensible entre allò que ens emmalalteix i el potencial d'autocuració. Allò oposat a la malaltia no és la SALUT, és l'autocuració. La SALUT es troba a mig camí entre elles, és un procés, una manifestació de la Vida.

-Dra. Michaela Glöckler

## Què és estar saludable?

Allò que és saludable es basa en el temps, en els processos, en el ritme, en la repetició, en la respiració. En la manca de ritme comença la malaltia.

## Què és la vitalitat?

“Qualitat de vital. Força vital, principi de vida.” - DIEC

És l'energia, la força que ens impulsa en la nostra Vida i d'aquesta en depèn la nostra relació amb el nostre entorn.

L'Eurítmia treballa directament amb aquesta energia, amb aquesta força. Per treballar la vitalitat s'ha de treballar amb els ritmes, la repetició, les regulacions.

Aquest taller està orientat, mitjançant els exercicis d'Eurítmia, per enfortir nosaltres mateixos la nostra vitalitat, la nostra salut i sentir-nos més saludables.





“Cada humà conté un metge interior, amb les forces d'autocuració i regeneració”

-Teofrast Paracels

Aquest taller té com a objectiu enfortir la **SALUT** i la **VITALITAT** i, per tant, el sistema immunològic.

Els exercicis d'eurítmia que conformen aquest taller estan relacionats amb tot allò que ve de l'ÀNIMA. Són Gimnàstica de l'Ànima.

#### BENEFICIS:

- Calor i ritme per al sistema respiratori.
- Contrarestar les respiracions curtes.
- Afavorir les respiracions rítmiques i profundes.
- Aportar ritme i calor a l'aparell circulatori i metabòlic.
- Augmentar la nostra Resiliència , la nostra Resistència, la nostra Vitalitat.

Exercitant l'ànima de forma saludable, amb efectes terapèutics com l'escalfor i el ritme en la respiració.

“Aquests exercicis connecten el cos físic amb allò Vital”

-Annemarie Ehrlich



El taller consta de 3 sessions distribuïdes al llarg de 7 setmanes:

**-Primera sessió:**

Presentació dels 5 exercicis d'eurítmia per enfortir el sistema immunològic en general. Aquesta primera sessió es pot complementar amb una segona sessió més breu, al dia següent, per reforçar els exercicis.

Realització en grup dels exercicis ajudant-nos de la mitologia grega per generar la seva imatge.

Aquests exercicis els va proposar Rudolf Steiner i, perquè siguin efectius, és necessari realitzar-los cada dia durant set setmanes.



**-Segona sessió:**

Abans d'arribar a la meitat de les set setmanes, realitzarem una sessió per assegurar-nos que tothom els està fent correctament i per compartir les vivències de cadascú.

A partir de la pròpia experiència, aprofundir en l'essència, per què serveix cada exercici?

Lectura d'alguns fragments de la conferència de Rudolf Steiner on explica perquè serveix cadascun dels exercicis.

## **-Tercera sessió:**

Es realitza l'últim dia del període de les set setmanes.

Es proposa realitzar els 5 exercicis de manera social, en grup, amb variacions, a partir d'una poesia.

El ritme de la poesia o el seu contingut es relaciona amb l'exercici d'eurítmia, la poesia també ens parla a l'ànima.

"car el teu lloc només tu pots omplir-lo"

-Miquel Martí i Pol

## **A qui va dirigit?**

- A totes aquelles persones que vulguin reforçar la seva Vitalitat.
- A aquelles persones que vulguin experimentar amb una eina d'autosalut per a elles mateixes.
- Col·lectius docents, claustres: enfortint la Vitalitat individual i l'harmonia del claustre.
- Col·lectius professionals sanitaris: enfortint la Vitalitat, el treball en equip, millorant les relacions amb els pacients.
- Col·lectius professionals que treballen amb l'ús de pantalles: enfortint la Vitalitat i ajudant a la no rigidesa postural.
- Col·lectius professionals amb una exposició elevada al públic.





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



**“no et preocupis,  
ocupa-te'n”**