



El objetivo de este taller es presentar y experimentar con la ayuda de la música estos seis ejercicios. De esta manera, la comprensión, la vivencia artística y el compartir lo vivido permitirán un conocimiento y profundización de estos ejercicios. Por último se pretende que de este trabajo nazca un compromiso personal con dichos seis ejercicios.

El taller está orientado tanto para aquellos que ya conocen estos ejercicios y los practican, como para aquellos que quieren conocerlos y ejercitarlos por primera vez.

En Alicante, Barcelona, Santiago de Compostela, Plasencia, Madrid, Palma de Mallorca, Málaga, Bilbao, Arenas de San Pedro Valencia, Dornach (Suiza) y Medellín y Cali en Colombia se han realizado ya estos talleres de los seis ejercicios preparatorios estando previsto una continuidad de los mismos.

La organización de un taller se concreta cuando en un lugar hay un número suficiente de interesados en realizarlo. También puede ser organizado tanto por los grupos o ramas de la Sociedad Antroposófica en España, como por iniciativas o instituciones antroposóficas.

## LOS SEIS EJERCICIOS PREPARATORIOS

### ¿Por qué los seis ejercicios preparatorios?

Para Rudolf Steiner estos ejercicios constituyen la base del desarrollo espiritual antroposófico.

Porque estos ejercicios son como una asignatura transversal para todo trabajo antroposófico.

Como una forma para el hombre moderno de afrontar con autonomía e iniciativa los desafíos de la vida diaria.

Como un instrumento para que profesionales como pedagogos, biógrafos, enfermeras, médicos, terapeutas, etc. se desarrollen en la positividad y la ecuanimidad.

Cómo un fortalecimiento anímico para mantener la concentración y el equilibrio interior en la práctica de la meditación.

### Ejercicios preparatorios

## TALLER PRÁCTICO

*Concentración, iniciativa, ecuanimidad, positividad, liberación de prejuicios y equilibrio interior y su aplicación en lo cotidiano, la pedagogía o la meditación por ejemplo.*

*7, 8 y 9 de Mayo 2010*

**Escola Waldorf-Steiner  
El Tiller  
C/Alonso cano 31  
193 Bellaterra (Cerdanyola  
del Vallés)**

## Información general sobre este taller

### Participantes:

Para aquellos que quieren prepararse tanto para la vida cotidiana, como para la meditación. Igualmente para profesionales como pedagogos, biógrafos, enfermeras, médicos, terapeutas.

### Cuota de participación: 110€

Escola Waldorf-Steiner  
El Til.ler  
C/Alonso cano 31  
08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallés)

### Información e inscripción:

Telf. 93 371 23 97  
E-mail: papallacta@hotmail.com

**Fechas:** 7, 8 y 9 mayo 2010.

**Ponentes:** Klaus Esser y Florencio Herrero.

*Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!  
que una fontana fluía  
dentro de mi corazón.  
Di, ¿por qué acequia escondida,  
agua, vienes hasta mi,  
manantial de nueva vida  
de donde nunca bebí?*

*Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!  
que una colmena tenía  
dentro de mi corazón;  
y las doradas abejas  
iban fabricando en él,  
con las amarguras viejas,  
blanca cera y dulce miel.*

*Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!  
que un ardiente sol lucía  
dentro de mi corazón;  
era ardiente porque daba  
calores de rojo hogar,  
y era sol porque alumbraba  
y porque hacía llorar.*

*Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!  
que era Dios lo que tenía  
dentro de mi corazón.*

-Antonio Machado-

## Programa:

### Viernes, 7 de mayo 2010

19:00-21H: Bienvenida. Los seis ejercicios en las circunstancias del hombre actual. Salutogénesis y los seis ejercicios. Florencio Herrero /Klaus Esser

### Sábado, 8 de mayo 2010

10:00: Introducción musical y trabajo con los seis ejercicios.  
11:45: Pausa.  
12:15: Continuación del trabajo y compartir la experiencia.  
13:30: Pausa del mediodía.  
15:30: Trabajar con los 6 ejercicios. Compartir la experiencia.  
17:00: Pausa.  
17:30: Trabajar con los 6 ejercicios. Compartir la experiencia. Canto.  
18:30: Cierre del trabajo del día.

### Domingo, 9 de mayo 2010

10:00: Introducción musical con ejercicios de ritmo. Un ejemplo práctico según el interés de los participantes. Se puede tomar como ejemplo las relaciones humanas, la vida profesional o la meditación.  
11:30: Pausa.  
12:00: Aplicación de los 6 ejercicios. Canto.  
13:30: Cierre y conclusiones del taller.