



Para poder vivir plenamente en estos dos mundos (el visible-terrenal y el invisible espiritual) es necesario madurar adecuadamente unos ÓRGANOS DE PERCEPCIÓN adaptados a cada “mundo”: los sentidos para el primero; los chakras o centros de energía para el segundo.

*En este Taller, durante **seis encuentros**, aprenderemos a conocer vivencial y conceptualmente estos dos “mundos” y sus órganos correspondientes: los **12 sentidos y los 7 chakras principales**, y las relaciones entre unos y otros.*

Taller vivencial en seis encuentros

Temas que se abordan

- Oriente a la luz de occidente: los Centros energéticos (Chakras) en la vida actual. **Ejercicios prácticos.**
- ¿Qué **posibilidades y beneficios** aporta el cultivo de una vida sensorial saludable?
- ¿Qué relación existe entre los **sentidos y el desarrollo psíquico y espiritual**?
- De arriba a abajo: **el camino espiritual occidental moderno** y los cambios respecto al camino oriental.
- ¿Por qué y para qué existen **12 sentidos** y no sólo los cinco típicos conocidos?
 - Los sentidos básicos - tacto, vida, movimiento y equilibrio-, como fundamento de la confianza en uno mismo y en la vida.
 - Los sentidos intermedios -olfato, gusto, vista y calor- como “medios” para encontrarse desde el Sentir con el mundo.
 - Los sentidos superiores -oído, palabra ajena, pensamiento ajeno y yo ajeno- como base de la comprensión y cooperación social.
- ¿Cómo percibo el mundo? ¿cómo me percibo a mí? La observación cualitativa: pasar *del qué observo al cómo observo y vivencio*.

Metodología del Taller

Este Taller es, sobre todo, práctico y vivencial. Las vivencias de los participantes, nacidas de los ejercicios y las dinámicas propuestas, se amplían y aclaran con las exposiciones del coordinador. Algunos contenidos pueden variar en función de los intereses de los participantes.

No se requiere conocimientos previos. Puede participar cualquier persona con ganas de conocer este tema y conocer-se mejor. Los participantes están invitados a *vivenciar experiencias* que le permitan una mejor comprensión de los aspectos tratados, aprendiendo a confiar en su propia intuición.

IMPORTANTE: para un buen aprovechamiento de este taller **los seis encuentros están concebidos como una unidad temática**, por lo que se pide un compromiso de participación en TODOS ya que existe una continuidad orgánica en los contenidos y en las formas.

Aspectos prácticos

Fechas

1º 31 octubre y 1 noviembre 2026

2º 9 y 10 enero 2027

3º 6 y 7 marzo 2027

4º 8 y 9 mayo 2027

5º 26 y 27 junio 2027

6º 23 y 24 octubre 2027

Horario

Sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00. Con pausas.

Domingo de 10:00 a 14:00. Con una pausa.

Lugar

Centro Abierto de Antroposofía en Madrid

Av. Del Dr. Federico Rubio y Galí, 74, 28040 Madrid ([mapa](#))

Aportación económica: 120 € por cada encuentro

Encuentros conducidos por José Antonio Alemán, psicólogo integrativo, Holoterapeuta, con más de 30 años de experiencia en el campo del Desarrollo personal y transpersonal, la meditación holística y la investigación psico-espiritual (estados ampliados de conciencia, gotheanismo, antroposofía y otras corrientes integradoras), desde sus experiencias profesionales y personales.

MÁS INFORMACIÓN EN: [Centro Abierto Antroposofía en Madrid](#)

INSCRIPCIONES:

Confirmar asistencia y solicitar **HOJA DE INSCRIPCIÓN** al Centro Abierto de Antroposofía escribiendo a: info@centroabiertoantroposofia.es

Tel: 91 625 66 72

Plazas limitadas. Una vez solicitada la inscripción por el/la interesado/a, se indicará como realizar el pago.

*La inscripción será efectiva cuando se haya cumplimentada la **HOJA DE INSCRIPCIÓN** y efectuado el pago.*

Bibliografía recomendada (no es imprescindible conocerla o habérsela leído; solo a título orientativo)

Los chakras

- El cuerpo sutil. Una enciclopedia sobre la anatomía energética. Cyndy Dale. Ed. Sirio.
- El libro de los Chakras- Ambika Wauters. Ed. Edaf.
- Guía práctica de los chakras- Anodea Judith y Selene Vega. Ed. Robin Book.
- Centros y cuerpos sutiles: aura, plexo solar, centro hara, chacras. O. Mikhael Aivanhov. Ed. Asociación Prosveta.
- El despertar del chakra del corazón. Florin Lowndes. Editorial Antroposófica Argentina. BB.AA. 2005
- El gran libro de los chakras: conocimiento y técnicas para despertar la energía interior. Shalila Sharamon. Ed. Edaf
- La práctica de los chakras: curso completo en teoría y práctica. Patricia Mercier. Arkano books.
- El libro completo de los chakras: armonía y salud a través de los centros de energía. Liz Simpson. Ed. Gaia.

Los sentidos

- Los doce sentidos, ventanas del alma. Una introducción a la visión antroposófica del ser humano. Albert Soesman. Ed. Pau de Damasc. 2016.
- Los doce sentidos del ser humano. R. Steiner, C. Lindenberg. Recopilación de 12 conferencias de Rudolf Steiner sobre los sentidos humanos. Editorial Pau de Damasc. 2014
- La teoría de los sentidos de Rudolf Steiner aplicada a la educación. Willi Aeppli. Ed. Pau de Damasc. 2015
- Teoría de los sentidos: introducción. Rudolf Steiner. Ed. R.Steiner, Madrid, 2006.
- Desarrollo y experiencia de los sentidos volitivos. Karl König. Editorial Rudolf Steiner. Madrid, 2015.
- Los doce sentidos del hombre. Tres conferencias. Rudolf Steiner. Editorial Rudolf Steiner, Madrid, 2014
- Percepciones humanas. Antroposofía y neurociencia. Segunda edición. Dr. Mauricio Baldissin. Editorial Rudolf Steiner segunda edición. Madrid, 2019.
- El mundo de los sentidos y el mundo del espíritu. Rudolf Steiner. Editorial Pau de Damasc. 2015.
- Los sentidos: cómo percibimos el mundo. Ignacio Morgado. Ed. Ariel