



# Plural-21

Asociación para el cuidado  
de la vida en un planeta vivo

Vías de recuperación de la armonía

Cartagena, nº 230, 5º 1ª (tocando a c/ Mallorca) Telf. 93.450 13 00 <http://plural-21.org> [info@plural-21.org](mailto:info@plural-21.org)  
metro: L2 Encants, L5 Sagrada Familia bus: 15, 19, 33, 34, 35, 43, 44, 50, 51, 62, 92, B20, B24

**Sábado, 25 de mayo de 2013, de 10 a 14 h. y de 16 a 20 h.**

## **La importancia de la actitud, la postura, el movimiento y la respiración (y la alimentación) para la salud y la vida**

**Por ANTONIO TAGLIATI, investigador independiente**

El recorrido de la vida de una persona es un desarrollo continuo que implica una metamorfosis, una transformación de funciones. Mientras que el sujeto que asiste al pasar de la vida, el detentador de la conciencia, siempre es lo mismo, el cuerpo, su vehículo, cambia de manera importante a lo largo de la vida.

De forma análoga a como se desarrolla una planta (semilla, germen, planta adulta que a su vez produce miles y miles de semillas), así los animales pasan de gusano a capullo y a mariposa. Cada uno de estos estadios tiene un sentido propio, pero todos tienden a lo mismo: recibir energía del entorno y descargar energía al entorno.

El proceso de desarrollo, tanto físico como psíquico, es un proceso de expansión al mundo: estamos enrollados en la barriga de la madre y debemos des-arrollarnos, abrírnos al mundo.

Este movimiento es impulsado por un gesto, por una intención, por una actitud potencial que precede y dirige toda la manifestación física. Se puede ser coherente con este impulso vital, y el resultado será una buena salud, un bien-estar, un estar bien puesto en la postura dinámica correcta, o se puede ser incoherente con dicho proceso vital, y ello determinará un mal-estar, una mala salud.

Este enfoque permite comprender mucho mejor la conocida afirmación del Naturismo: “No hay enfermedades sino enfermos”, es decir, lo decisivo es el terreno, la persona, y no los gérmenes ni las mutaciones genéticas ni las “proteínas locas”. La complejidad del ser humano en su totalidad es tal, que la condición “enfermo” puede concretarse en numerosas expresiones distintas que serán llamadas “enfermedad tal” o “enfermedad cual”, y que serán coleccionadas bajo distintos rótulos siempre desmoralizadores, como “crónicas”, “degenerativas”, “incurables”, “raras”,..., conceptos que sólo existen en la Medicina Occidental Moderna.

Uno de los principales “errores” de la Medicina Occidental Moderna Oficial es dedicarse a buscar, a definir e incluso a inventar enfermedades, a ponerles un nombre especial, a colocar -mediante lo que llama “diagnóstico”- una etiqueta a la persona que se encuentra mal (y cada vez más a muchas que se encuentran perfectamente bien, y ello no sólo en los montajes SIDA, hepatitis C, gripe A,...), y, sobre todo, a buscar tratamientos químicos -luego siempre tóxicos- supuestamente específicos y, eso sí, lo más caros posible. Así la medicina oficial tiene a la persona postrada “pacientemente” en la cama o en un sillón delante del televisor, a la espera de que llegue el médico salvador portando el fármaco químico milagroso que la va a curar.

Si la persona ya reflejaba en su malestar que estaba perdiendo el sentido de la vida y apartándose de su impulso vital, delegar su responsabilidad en el sistema sanitario comporta el riesgo de ser definitivamente aparcada en una estación de dolor, envenenamiento, radiación, mutilación, degeneración y muerte inconsciente.

Por el contrario, reaccionar, cambiar de actitud, abrirse a la vida y al mundo, valorar y agradecer lo que se tiene, asumir la responsabilidad, salir de la parálisis poniéndose en marcha, confiar en nuestra gran capacidad de recuperación como parte del todo, empezar a sentirse y a cuidar la postura, mejorar el movimiento y la respiración (y también la alimentación), es lo cualitativamente más importante para recuperar la vitalidad y, por ende, la salud.

Todo esto será abordado de manera tanto teórica como práctica. En consecuencia, traed ropa cómoda para poder hacer movimientos, ejercicios, estirarse en el suelo,...

**Contribución: 30 € (soci\*s, parad\*s, jubilad\*s, estudiant\*s,...: 50%)**

***NOTA: Que nadie deje de venir por razones económicas***

**INSCRIPCIONES: llamar a Plural-21 (93 450 1300) ó escribir a [info@plural-21.org](mailto:info@plural-21.org)**