

Una exploración transformadora
del cuerpo, corazón, mente y espíritu.

por **HELENA BARQUILLA**



Proceso
Ánima

¿el Anima

El proceso evolutivo humano se caracteriza por el desarrollo progresivo de la conciencia instintiva, afectiva, racional y trascendente. Estos dominios se entrelazan dinámicamente constituyendo la compleja manifestación de la inteligencia vital en nosotros. Su integración consciente favorece la experiencia de nuestra completitud y el despliegue de nuestro potencial humano.

Ánima es una palabra latina que designa la esencia que da vida y nos conecta a los seres.

De ella se derivan los términos ‘animal’, ‘ánimo’, ‘alma’ y ‘aliento’. Las diferentes dimensiones humanas son las manifestaciones de esta sustancia vital. Por ejemplo:

- ‘Lo animal’ es nuestra parte física, instintiva, la que está conectada a la naturaleza y a su sabiduría.
- ‘El ánimo’, lo anímico corresponde a nuestra capacidad de sentir, de razonar y al principio de la actividad humana.
- ‘El alma’ es lo transpersonal y la dimensión trascendente.
- ‘El aliento’, es el soplo de vida que nos respira y que nos conecta con la totalidad.

El **PROCESO ÁNIMA** es una formación de movimiento integrativo y danza consciente, creado por Helena Barquilla. Se trata de un proceso de autoconocimiento y transformación en el que, a través del campo de experiencia que es el cuerpo, se cultiva la naturaleza dinámica y las facultades innatas del ser humano que somos. Es un entrenamiento para aprender a fluir con la vida, siendo conscientes de que somos una danza caleidoscópica en continuo movimiento.

El **PROCESO ÁNIMA** proporciona herramientas para desarrollar habilidades, y transmite conocimientos experienciales y teóricos imprescindibles para facilitar y acompañar procesos individuales y grupales de transformación y auto conciencia, desde el abordaje integrador del movimiento consciente.

En el **PROCESO ÁNIMA** exploramos las diferentes dimensiones de la vida humana -el cuerpo, las emociones, la mente y el alma transpersonal-, a través del movimiento consciente y la atención plena, con el soporte de técnicas y enfoques gestálticos y bioenergéticos y con herramientas como la danza, la música, el ritmo, el tacto consciente y la dramatización.

¿el Proceso Anima



la formación

Esta formación propone un itinerario experiencial y consciente a través de las diferentes dimensiones de la vida humana, siguiendo las huellas y manifestaciones del principio vital, **el Ánima**.

El movimiento es el lenguaje dinámico y energético de la vida. Por medio de sus cualidades, patrones, intensidades y ritmos podemos descifrar, tomar conciencia y comprender los procesos vitales, así como aprender a danzar con ellos.

En este viaje formativo, el movimiento va a ser nuestra guía. Nuestra brújula será la atención, pues ella es la cualidad fundamental de la que emerge la conciencia. Cuando el movimiento y la atención convergen en el cuerpo, éste se revitaliza y se auto-regula, abriendo el campo de conciencia de las sensaciones, las emociones, la mente y, más allá, de la propia esencia.

El cuerpo, que siempre está en el presente, es el hogar que acoge nuestra experiencia de vida y nuestro ser, por ello es un camino confiable y seguro a través del cual podemos ahondar en nuestra verdad y rastrear las huellas de lo que dificulta nuestro libre fluir.

El **PROCESO ÁNIMA**

se nutre de prácticas como:

- los **5 RITMOS**
- el **MINDFULNESS**
- la **GESTALT**
- la **BIOENERGÉTICA**
- el **TACTO CONSCIENTE**
- y **PRÁCTICAS CHAMÁNICAS ANCESTRALES.**

Cada una de estas visiones y abordajes se complementan entre sí y nos guían a través de los paisajes inexplorados de esta aventura formativa.



objetivos

- 1 Facilitar la conexión de la conciencia con el cuerpo, y desde ella expandir tu mundo interno.
- 2 Integrar experiencial y cognitivamente el movimiento orgánico en la regulación de los procesos psicofísicos y emocionales, y en el desarrollo de las facultades humanas innatas.
- 3 Adquirir herramientas, recursos creativos y conocimientos para favorecer y acompañar el despliegue del potencial de movimiento orgánico en las personas, así como para identificar y transformar patrones que lo dificulten.
- 4 Tomar conciencia de los bloqueos corporales que acompañan las necesidades emocionales no cubiertas en nuestra historia de vida. Y desde ese conocimiento, la experiencia de la liberación de las tensiones permite la recuperación de la vitalidad perdida.
- 5 Aprender a conducir grupos o procesos individuales desde el abordaje del movimiento integrativo.
- 6 Favorecer el contacto con la naturaleza sabia y silenciosa humana a través del movimiento y la quietud.



dirigido a

- Aquellas personas que estén interesadas en ampliar su autoconocimiento, desarrollar su potencial y adquirir recursos orgánicos y creativos para su transformación.
- Profesionales que deseen incorporar el abordaje del movimiento consciente en sus ámbitos de trabajo.
- Facilitadores y estudiantes de prácticas terapéuticas, artísticas, educativas, motivacionales, comunitarias o espirituales que quieran ahondar en la comprensión integral del cuerpo y del movimiento orgánico.
- A los interesados/as en facilitar sesiones de movimiento y danza consciente.
- Aquellas personas que deseen iniciarse en el camino del movimiento y la danza consciente de cara a una futura profesión.



duración

La Formación **PROCESO ÁNIMA** comprende once módulos, diez de fin de semana y un Prácticum Residencial, con una regularidad de uno al mes, desde enero a noviembre. El Prácticum residencial final tendrá lugar en diciembre, durante cuatro días.

En total, la FPA abarca 150 horas de trabajo, en un equilibrio armonioso entre teoría y experiencia.

la metodología

La metodología de la FPA se basa principalmente en el aprendizaje experiencial, acompañado de información teórico-práctica.

Los participantes tendrán la posibilidad de mantener una tutoría individual gratuita online al mes con Helena Barquilla.



programa

MÓDULO 1. **ANCLAJES CORPORALES.**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 2. **EL CICLO ENERGÉTICO Y DINÁMICO DEL ÁNIMA Y SUS PATRONES DE MOVIMIENTO.**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 3. **MOVIMIENTO RECEPTIVO DEL ÁNIMA.**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 4. **MOVIMIENTO ACTIVO DEL ÁNIMA.**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 5. **MOVIMIENTO CREATIVO DEL ÁNIMA.**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 6. **MOVIMIENTO INTEGRATIVO DEL ÁNIMA.**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 7. **INTERDEPENDENCIA DEL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD.**

Impartido por: Mar Lopez y Helena Barquilla

MÓDULO 8. **EL CARÁCTER CORPORIZADO.**

Impartido por: Txema Gorria y Helena Barquilla

MÓDULO 9. **MÚSICA Y RITMO.**

Impartido por: Miquel Celda y Helena Barquilla

MÓDULO 10. **LECTURA Y APLICACIÓN DEL MOVIMIENTO CORPORAL.**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 11. **PRÁCTICUM RESIDENCIAL.**

Impartido por: Helena Barquilla



MÓDULO 1.

anclajes corporales

Impartido por: **Helena Barquilla**

La primera etapa de la FPA se inicia con el aprendizaje e integración experiencial de los anclajes corporales, tales como el enraizamiento, la postura, la atención a las sensaciones corporales (body-scan en quietud y dinámico), el movimiento y la respiración. Todo ello afianza el vínculo con el cuerpo, amplía la escucha somática e interna, y asienta las bases para los siguientes módulos.

MÓDULO 2.

el ciclo energético y dinámico del ánimo y sus patrones de movimiento

Impartido por: **Helena Barquilla**

En este segundo módulo, nos adentramos en la naturaleza del movimiento, exploramos patrones

orgánicos innatos, sus variaciones, sus cualidades y las experiencias internas que generan. Investigamos el movimiento en relación con el entorno, consigo mismo-a con un grupo y con la vida. Vemos igualmente el movimiento vinculado a la música, al ritmo y la danza como expresión simbólica del ser, que nos permite dar cuerpo a los paisajes internos. Empleamos ejercicios de introspección, expresión, creatividad y espontaneidad.

MÓDULO 3.

movimiento receptivo del ánimo

Impartido por: **Helena Barquilla**

El principio vital o ánimo, danza y vivifica a la naturaleza y al ser humano generando diferentes tipos de movimiento corporales e internos: movimiento receptivo, movimiento activo, movimiento creativo y movimiento integrativo.

El principio receptivo corresponde al elemento 'tierra' y sus cualidades: la fuerza de la gravedad, el enraizamiento, la corporalidad, el instinto, la fluidez, la sensualidad, la sensibilidad, las sensaciones, la receptividad, la escucha de las necesidades. En este módulo trabajamos cada una de estas cualidades a través del movimiento y practicamos la atención plena a las sensaciones en meditación sedente.

MÓDULO 4.

movimiento activo del ánimo

Impartido por: **Helena Barquilla**

El principio activo corresponde al elemento 'fuego' y sus cualidades: la fuerza vital, la energización, la libido, el impulso a la acción, el foco, la voluntad que ordena y da estructura a la acción, los deseos, la expresión, la emoción y su función. En este módulo trabajamos cada una de estas cualidades a través del movimiento, y practicamos la atención plena a las emociones en meditación sedente.

MÓDULO 5.

movimiento creativo del ánimo

Impartido por: **Helena Barquilla**

El principio creativo corresponde al elemento 'agua' y sus cualidades: la transformación, la integración de lo receptivo y de lo activo, la liberación de la neurosis de control, el desapego a la forma, el desarrollo del potencial de la mente, el inconsciente, el cultivo de lo divergente, la desidentificación con los procesos mentales, la intuición. En este módulo trabajamos cada una de estas cualidades a través del movimiento, y practicamos la atención plena al estado de no pensamiento en meditación sedente.

MÓDULO 6.

movimiento integrativo del ánimo

Impartido por: **Helena Barquilla**

El movimiento integrativo corresponde al elemento 'aire' y a sus cualidades: la expansión de los límites, la espaciosidad, la conciencia de lo sutil, la experiencia unificada del cuerpo, de las emociones y de la mente, la dimensión del alma, la conciencia de la interconexión, la empatía, la inspiración, la respiración.

En este módulo trabajamos cada una de estas cualidades a través del movimiento, y practicamos la atención abierta en meditación sedente.

Después de haber integrado cognitiva y experiencialmente estos patrones de movimiento de la esencia vital o ánimo, estamos preparados para ahondar en la quietud.

MÓDULO 7.

interdependencia del movimiento y la quietud

Impartido por: **Mar López y Helena Barquilla**

En este módulo aprendemos a dejarnos caer en la quietud, como fuente original del movimiento. El movimiento no sería posible sin la quietud, ni la quietud sin el movimiento, ambos son interdependientes. Practicamos el tránsito del movimiento a la quietud y de la quietud al movimiento. En este encuentro tiene lugar una introducción a la meditación y enseñanzas sobre la quietud.

MÓDULO 8.

el carácter corporeizado

Impartido por: **Txema Gorria y Helena Barquilla**

En este módulo, estudiamos el origen, la construcción del carácter y sus tipologías corporales, según la bioenergética. Exploramos los modos de ser y de estar en el mundo, en base a los condicionamientos caracteriales. Hacemos ejercicios de bioenergética aplicados a cada tipo de carácter. Vemos también las aplicaciones del movimiento consciente para suavizar la coraza caracterio-muscular y aminorar su influencia, así como para liberar la fluidez de la energía vital en el organismo y facilitar su auto-regulación.

MÓDULO 9.

música y ritmo

Impartido por: **Miquel Celda y Helena Barquilla**

En este módulo se pone especial énfasis en la música -el sonido del movimiento- y el ritmo -el pulso del movimiento. Tomamos conciencia de sus efectos en el cuerpo, en las emociones y en la mente gracias a la exploración de las cualidades energéticas, emocionales y rítmicas de la música. Vemos los principios claves del uso de la música y el ritmo para activar y guiar el movimiento corporal y la experiencia interna.

MÓDULO 10.

lectura y aplicación del movimiento corporal

Impartido por: **Helena Barquilla**

En este módulo aprendemos a hacer lecturas del movimiento corporal y energético, individual y grupal, así como a identificar las diferentes cualidades y estados que revelan. Abordamos las posibilidades de intervenciones no verbales en el contexto terapéutico a través del movimiento. Los participantes aprenden a elaborar una sesión que contenga un ciclo completo del **PROCESO ÁNIMA**, a través de dinámicas, ejercicios y recursos.

MÓDULO 11.

prácticum residencial

Impartido por: **Helena Barquilla**

El Prácticum Residencial, de cuatro días, es el compendio, la integración y la conclusión de todo lo aprendido y experimentado a través de la formación.

Esta convivencia inmersiva permite la decantación y asentamiento de las tomas de conciencia y de los nuevos modelos que han ido siendo asimilados durante los módulos anteriores.

Al mismo tiempo, marca la celebración grupal del viaje recorrido a lo largo de los meses, sellando los vínculos humanos creados. Los participantes que hayan completado la formación recibirán durante el Prácticum un Certificado de Asistencia.

La **FPA** tendrá dos ediciones:
una en Sevilla y otra en San Sebastián.

HORARIOS

SÁBADOS: de 10:00 h a 14:30 h / de 16:00 h a 20:30 h

DOMINGOS: de 10:00 h a 14:30 h

FECHAS

MÓDULO 1: 21 y 22 de enero 28 y 29 de enero

MÓDULO 2: 11 y 12 de febrero 18 y 19 febrero

MÓDULO 3: 18 y 19 de marzo 11 y 12 marzo

MÓDULO 4: 15 y 16 de abril 22 y 23 abril

MÓDULO 5: 20 y 21 de mayo 13 y 14 mayo

MÓDULO 6: 10 y 11 de junio 17 y 18 junio

MÓDULO 7: 8 y 9 de julio 15 y 16 julio

MÓDULO 8: 23 y 24 de septiembre 16 y 17 septiembre

MÓDULO 9: 14 y 15 de octubre 21 y 22 octubre

MÓDULO 10: 11 y 12 de noviembre 4 y 5 noviembre

PRÁCTICUM: 7 - 10 de diciembre 14 - 17 diciembre

Sevilla San
Sebastián

los formadores



HELENA BARQUILLA

Primera española formada como profesora de 5 Ritmos. Desde el 2008 imparte regularmente clases y talleres de esta práctica por España. Es licenciada en Antropología. Ha investigado prácticas chamánicas y de sanación en Sudamérica. Se ha formado en terapia Gestalt y en Bioenergética Integrativa y en prácticas corporales tales como el Shiatsu y el Masaje Californiano.

Es profesora de Yoga Integral y monitora de Mindfulness-Atención Plena (MBTB).

helenabarquilla.com/sobre-mi



TXEMA GORRÍA

Lleva más de diez años coordinando grupos de Bioenergética. Es cofundador y docente del centro “Bioenergética Integrativa”.

Formado en Terapia Gestalt, en Psicoterapia Clínica Integrativa, Teatro Terapéutico, Psicología de los Eneatipos, Programa SAT, Eneagrama Psicológico, Psicoterapia breve Caracterioanalítica y en Psicodrama Freudiano.

bioenergeticaintegrativa.com/txema-gorria



MAR LÓPEZ

Máster en Salud Mental, Ciencias Humanas y Sociales. Formada en diferentes disciplinas de psicoterapia occidental y oriental. Formación como enseñante de meditación Zen por la CBSZ, Instructora Zen desde 1999. Fundadora y presidenta de la Fundación Vivir Un Buen Morir, Directora docente del programa formativo VBM, dirige retiros, imparte conferencias y cursos sobre el buen morir.

vivirunbuenmorir.es



MIQUEL CELDA

Dj y selector de músicas inspiradoras desde finales de los 80. Fundador de Ecstatic Dance Valencia en el 2013. Formado en Terapia Gestalt. En la actualidad facilita sesiones regulares de ED en C. Valenciana y en eventos y festivales de danza consciente por toda la geografía española.

ecstaticdancevlc.com/facilitador

requisitos

No es necesario tener ningún conocimiento sobre movimiento consciente o danza para realizar la **FPA**.

Se requiere un compromiso de práctica de 5 días a la semana, media hora al día como mínimo, y la lectura de la información teórica correspondiente, antes del inicio de cada módulo.

inversión

- **200 €** cada módulo.
- **350 €** el Prácticum (excluido el alojamiento y la pensión completa en el hotel).

matrícula

Los alumnos interesados en realizar la FPA han de matricularse a todos los módulos y al Prácticum, ingresando la cantidad de **300 €**, en concepto de reserva de plaza, que les será descontados del total del costo de la formación. Para el resto del pago, se darán las instrucciones.

descuentos

En el caso de que no puedas asumir el coste de la **FPA**, por favor, ponte en contacto con nosotros. Hemos reservado un número limitado de plazas con descuentos para aquellas personas que puedan justificar bajos ingresos.

entrega de certificado

Aquellos participantes que completen satisfactoriamente la totalidad de los módulos y el Prácticum, así como las prácticas correspondientes a cada módulo, podrán recibir un Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, que será entregado al finalizar el Prácticum.

lugar

- **SEVILLA** Centro Igea.
- **SAN SEBASTIÁN** Pabellón municipal Pío Baroja.

+ info

692 949 209
helenabarquilla.com
helenabarquilla.com

reservas de plaza

Puedes acceder al formulario de inscripción a través del siguiente QR:



O en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/39uEmRN4didbrRYh7>





Proceso
Anima

Alma Serra

Educación Emocional
de Vanguardia



Centro de
Psicología Humanista
de Sevilla



zainBIZI elkartea
zaintza Bizitzan | cuidado en la Vida