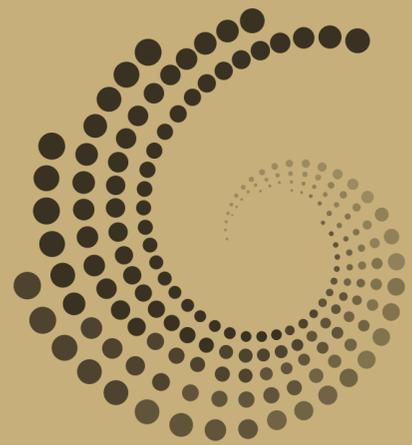


Una exploración transformadora  
del cuerpo, corazón, mente y espíritu.

por **HELENA BARQUILLA**



Formación  
*Anima*



# la formación

Ánima es una formación de movimiento y danza consciente creada 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 cultivan la naturaleza dinámica y las facultades innatas del ser humano que somos.

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

En la **FORMACIÓN 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.



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**.

**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 movimiento es el lenguaje dinámico y energético de la vida. Por medio de sus cualidades, patrones, intensidades y ritmos podemos identificar, 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.

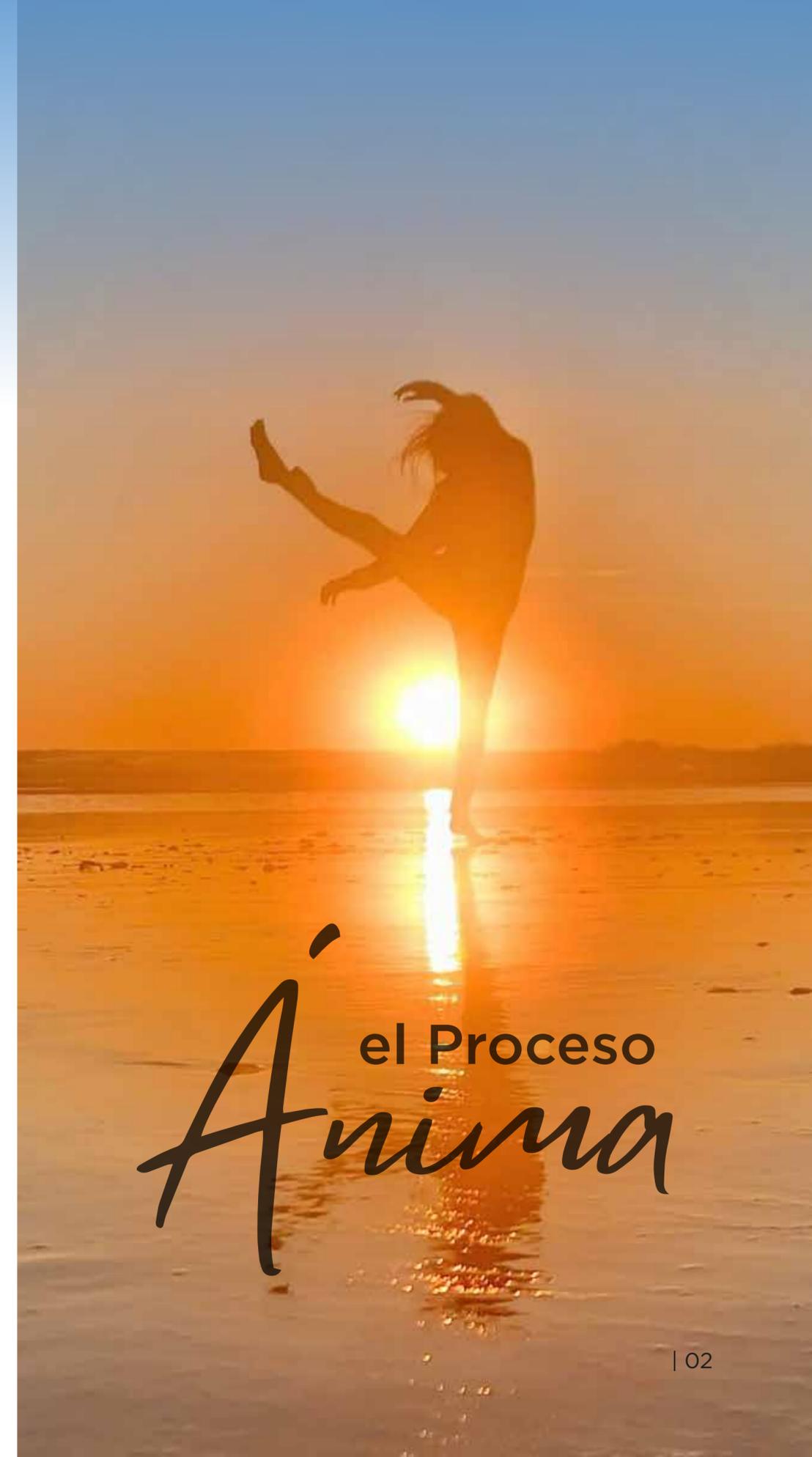
El cuerpo, que siempre está en el presente, es el hogar que acoge nuestra experiencia de vida y nuestro ser, por ello es un camino confiable y seguro a través del cual podemos ahondar en nuestra verdad y rastrear las huellas de lo que dificulta nuestro libre fluir.

El **PROCESO ÁNIMA**

se nutre de prácticas como:

- los **5 RITMOS**
- el **MINDFULNESS**
- la **GESTALT** y la **BIOENERGÉTICA**
- Las **PRÁCTICAS CHAMÁNICAS ANCESTRALES**
- La **MÚSICA**, la **VOZ**, el **CANTO** y el **TACTO CONSCIENTE**.

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



el Proceso  
*Ánima*

# 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, experimentar cómo la liberación de las tensiones permite la recuperación de la vitalidad perdida.
- 5 Aprender a conducir grupos o procesos individuales desde el abordaje integrador del movimiento consciente.
- 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.



## duración

La Formación Ánima se inicia en febrero de 2024. Comprende once módulos con una regularidad de uno al mes, nueve de fin de semana y dos residenciales, uno en julio y el Practicum final en enero de 2025.

En total, la FPA abarca 175 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 grupal online al mes con Helena Barquilla y también dos tutorías individuales durante la formación.



## programa



### MÓDULO 1.

#### ANCLAJES CORPORALES.

Impartido por: Helena Barquilla

### MÓDULO 2.

#### EL CICLO ENERGÉTICO Y DINÁMICO DEL ÁNIMA Y EL MOVIMIENTO RECEPTIVO.

Impartido por: Helena Barquilla

### MÓDULO 3.

#### MOVIMIENTO ACTIVO DEL ÁNIMA.

Impartido por: Helena Barquilla

### MÓDULO 4.

#### MOVIMIENTO CREATIVO DEL ÁNIMA.

Impartido por: Helena Barquilla

### MÓDULO 5.

#### MOVIMIENTO INTEGRATIVO DEL ÁNIMA.

Impartido por: Helena Barquilla

### MÓDULO 6.

#### LOS ORÍGENES ANCESTRALES DEL ÁNIMA (RESIDENCIAL PRÁCTICAS CHAMÁNICAS)

Impartido por: Óscar Ferrero y Helena Barquilla

### MÓDULO 7.

#### INTERDEPENDENCIA DEL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD.

Impartido por: Helena Barquilla

### MÓDULO 8.

#### MÚSICA Y RITMO.

Impartido por: Miquel Celda y Helena Barquilla

### MÓDULO 9.

#### BIOENERGÉTICA Y MOVIMIENTO.

Impartido por: Txema Gorria y Helena Barquilla

### MÓDULO 10.

#### LECTURA Y APLICACIÓN DEL MOVIMIENTO CORPORAL.

Impartido por: Helena Barquilla

### MÓDULO 11.

#### PRÁCTICUM RESIDENCIAL.

Impartido por: Helena Barquilla y Nieves Canta

## 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 en movimiento). Exploraremos la naturaleza del movimiento y nuestros patrones dinámicos innatos, sus cualidades y las experiencias internas que generan.

## MÓDULO 2.

# el ciclo energético y dinámico del ánima y el movimiento receptivo

Impartido por: **Helena Barquilla**

El principio vital o ánima, danza y vivifica a la naturaleza y al ser humano generando ciclos

energéticos y dinámicos que se manifiestan en diferentes expresiones y cualidades de movimiento, tanto corporales como internos: movimientos receptivos, activos, creativos e integrativos.

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, las sensaciones, la receptividad, 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 3.

# movimiento activo del ánima

Impartido por: **Helena Barquilla**

El principio activo corresponde al elemento 'fuego' y sus cualidades: la fuerza vital, la libido, la energización, la fuerza, la acción, la expresión, el deseo, la emoción, el foco y la voluntad. 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 4.

# movimiento creativo del ánima

Impartido por: **Helena Barquilla**

El principio creativo corresponde al elemento 'agua' y sus cualidades: la transformación, el caos, la danza de las polaridades, el cultivo de lo divergente, el potencial de la mente, la intuición, la desidentificación con los procesos mentales. 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 5.

# movimiento integrativo del ánima

Impartido por: **Helena Barquilla**

El movimiento integrativo corresponde al elemento 'aire' y a sus cualidades: la expansión de los límites, la espaciosidad, lo transpersonal y lo trascendente, la experiencia unificada del alma, la interconexión, la respiración. En este módulo trabajamos cada una de estas cualidades a través del movimiento, y practicamos la atención abierta en meditación sedente.

## MÓDULO 6.

# los orígenes ancestrales del ánimo

Impartido por: **Óscar Ferrero** y **Helena Barquilla**

En este encuentro residencial experimentaremos prácticas y técnicas chamánicas ancestrales de diversos orígenes que facilitan estados expandidos de conciencia y favorecen la comunión con la sabiduría interna.

Realizaremos caminatas de poder y una búsqueda de visión en la naturaleza. Llevaremos a cabo una práctica de recapitulación de nuestro ciclo de vida por medio danzas rituales, ejercicios de respiración, así como dinámicas corporales y energéticas de origen Tolteca.

Sellaremos todo este recorrido con ceremonias y ritos de paso.

## MÓDULO 7.

# interdependencia del movimiento y la quietud

Impartido por: **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, entrelazando las fases del proceso cíclico y dinámico del Anima con los fundamentos de la Atención Plena o Mindfulness en Meditación sedente.

## MÓDULO 8.

# 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, así como las herramientas técnicas y conocimientos teórico prácticos para su aplicación.

## MÓDULO 9.

# bioenergética y movimiento

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

En este módulo transitaremos por las diferentes fases evolutivas que forjan la construcción del carácter utilizando la Bioenergética como herramienta de acompañamiento. Entenderemos cómo en cada una de estas fases se estructuran diferentes tipologías corporales que se entrelazan con las carencias emocionales propias de cada tipología caracterial. Veremos 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 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**  
con la colaboración de: **Nieves Canta**

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 es 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.

**Taller de voz y canto con Nieves Canta.**

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

### HORARIOS

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

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

### FECHAS

## Madrid

## San Sebastián

**MÓDULO 1:** 24 y 25 de febrero

10 y 11 de febrero

**MÓDULO 2:** 23 y 24 de marzo

9 y 10 de marzo

**MÓDULO 3:** 20 y 21 de abril

6 y 7 de abril

**MÓDULO 4:** 18 y 19 de mayo

11 y 12 de mayo

**MÓDULO 5:** 15 y 16 de junio

1 y 2 de junio

**MÓDULO 6:** 26 al 28 de julio (residencial) 12-13 y 14 de julio (residencial)

**MÓDULO 7:** 28 y 29 de septiembre 14 y 15 de septiembre

**MÓDULO 8:** 26 y 27 de octubre 2 y 13 de octubre

**MÓDULO 9:** 23 y 24 de noviembre 9 y 10 de noviembre

**MÓDULO 10:** 21 y 22 de diciembre 7 y 8 de diciembre

**PRÁCTICUM:** 23 al 26 de enero 2025 (residencial final) 16 al 19 de enero 2025 (residencial final)

# 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](https://helenabarquilla.com/sobre-mi)



## ÓSCAR FERRERO

Formado en las artes chamánicas en México, Japón y en la Península, de la mano de chamanes e iniciados mexicanos, orientales y africanos. Conoce desde muy joven las artes marciales. Es terapeuta y maestro de Reiki. Facilita experiencias que favorecen la unión del cuerpo y el espíritu a través del contacto con la naturaleza y de técnicas ancestrales que provienen de pueblos como los Yaquis de Sonora y los Mazatecos de Oaxaca.

[youtube.com/c/OSCARFERRERO\\_oficial](https://youtube.com/c/OSCARFERRERO_oficial)



## 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](https://ecstaticdancevlc.com/facilitador)



## TXEMA GORRIÁ

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](https://bioenergeticaintegrativa.com/txema-gorria)



## NIEVES CANTA

Artista multidisciplinar, cantautora, compositora, musicoterapeuta y sobre todo, investigadora de la voz como herramienta sanadora y del canto como camino de transformación personal desde hace más de 25 años.

[nievescanta.weebly.com](https://nievescanta.weebly.com)

## inversión

- Inversión: **2.750 € (incluida la matrícula).**

## matrícula

**330 €**, en concepto de reserva de plaza, que serán descontados del total de la formación.

## forma de pago

- En un solo pago. En esta modalidad dispondrás de una tutoría individual en cada módulo.
- En dos pagos. En esta modalidad dispondrás de seis tutorías individuales durante el proceso.
- En once cuotas de **220 €**.

## descuento

Hemos reservado un número limitado de plazas con descuentos para aquellas personas que no puedan asumir el coste total de la formación. Por favor, ponte en contacto con nosotros si ese es tu caso.

## 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

- **MADRID** Cristiane Azem, School and Dance Company.
- **SAN SEBASTIÁN** Centro Bihotz.

## + info

692 949 209

helenabarquilla.com

helenabarquilla.com

## reservas de plaza

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

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



