El Proceso

Ánima

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

POR **HELENA BARQUILLA**

Gernika

Formación Ánima



La formación

Ánima es una formación de movimiento y danza consciente creada por Helena Barquilla.

Se trata de un proceso de autoconocimiento y transformación profunda en el que, a través del cuerpo, se cultivan nuestra naturaleza dinámica y nuestras facultades innatas.

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, de prácticas ancestrales y de 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.

El movimiento es el lenguaje dinámico y energético de la vida. A través de sus cualidades, patrones, intensidades y ritmos, podemos reconocer y comprender los procesos vitales, tomar conciencia de ellos y aprender a danzar con su flujo natural.

En este viaje formativo, el movimiento es nuestra guía y la atención, nuestra brújula. Cuando ambas, movimiento y atención se vinculan en el cuerpo, éste se revitaliza, se autorregula y se abre a un campo más amplio de percepción: sensaciones, emociones, mente y, más allá, la propia esencia..

LA FORMACIÓN se despliega en dos etapas complementarias, cada una con una orientación propia:

Bloque 1 · Vivencia y transformación
Un proceso experiencial para habitar el cuerpo, profundizar en la escucha y cultivar una presencia encarnada. Un recorrido de autoconocimiento, transformación e integración que fortalece los recursos vitales y amplía la conciencia de ser.

B**loque 2** · Aprendizaje y acompañamiento
Un camino formativo para adquirir herramientas y recursos que permitan facilitar sesiones de movimiento Ánima y acompañar procesos individuales y grupales desde una mirada consciente e integradora.

La primera etapa ofrece un recorrido completo de vivencia y transformación y, a su vez, constituye la base necesaria para acceder a la segunda.



el Proceso Ánima

EL PROCESO ÁNIMA

Se nutre de prácticas como:

Los **5 RITMOS**

El **MINDFULNESS**

La **GESTALT** y la **BIOENERGÉTICA**

Las **PRÁCTICAS CHAMÁNICAS ANCESTRALES**

La **MÚSICA**, 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.



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 yconocimientos 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

- 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.
- Interesados-as en facilitar sesiones de movimiento y danza consciente.

duración

La Formación Ánima se inicia en febrero de 2027.

Comprende dos bloques, uno experiencial y el otro formativo.

En total, la FPA abarca 170 horas de trabajo, en un equilibrio armonioso entre teoría y experiencia

Metodología

Información teórico práctica



programa

MÓDULO 1.

EL PROCESO DEL ÁNIMA Y ANCLAJES CORPORALES

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 2.

PRINCIPIO RECEPTIVO (TIERRA)

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 3.

PRINCIPIO ACTIVO (FUEGO)

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 4.

PRINCIPIO CREATIVO DEL ÁNIMA (AGUA)

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 5.

PRINCIPIO INTEGRATIVO DEL ÁNIMA (AIRE)

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 6.

INTERDEPENCIA DEL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 7.

FLUIDEZ VITAL Y LECTURA CORPORAL

Impartido por: Helena Barquilla y Txema Gorria

MÓDULO 8.

MÚSICA Y RITMO

Impartido por: Helena Barquilla y Mikel Zelda

MÓDULO 9.

PRÁCTICUM RESIDENCIAL

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 10. (opcional)

MÓDULO CHAMÁNICO

Impartido por: Helena Barquilla y Oscar Ferrero.

MÓDULO 1.

Impartido por: **Helena Barquilla**

anclajes corporales y ciclo energético del Ánima

- Ciclo energético y dinámico del Ánima. Comprensión de sus fases: receptivo, activo, creativo e integrativo.
- Enraizamiento y postura.
- Atención a las sensaciones corporales (body-scan en quietud y en movimiento).
- Exploración de la naturaleza del movimiento y de los patrones dinámicos innatos.
- Reconocimiento de cualidades del movimiento y experiencias internas.

MÓDULO 2.

Impartido por: **Helena Barquilla**

principio receptivo (tierra)

- Principio receptivo: conexión con la tierra y la gravedad.
- Cualidades: corporalidad, instinto, enraizamiento, fluidez, sensualidad, receptividad y necesidades.
- Movimiento receptivo y meditación sedente con atención plena a las sensaciones.

MÓDULO 3.

Impartido por: **Helena Barquilla**

principio activo (fuego)

- Principio activo: despertar de la fuerza vital y la energía.
- Cualidades: libido, fuerza, acción, expresión, deseo, emoción, foco y voluntad.
- Movimiento expresivo y meditación sedente con atención plena a las emociones.

MÓDULO 4.

Impartido por**: Helena Barquilla**

principio creativo (agua)

- Principio creativo: Transformación, cambio y dar forma a nuevas posibilidades.
- Cualidades: intuición, creatividad, apertura a lo divergente. Disolución de los automatismos, los procesos mentales y la sombra.
- Movimiento creativo, cualidades del agua y meditación sedente al estado de no pensamiento

MÓDULO 5.

Impartido por: **Helena Barquilla**

principio integrativo (aire)

- Principio integrativo: expansión de los límites, espaciosidad e interrelación.
- Cualidades: liviandad, apertura, perspectiva, interconexión e integración de las distintas experiencias del ciclo.
- Movimiento expansivo y meditación sedente con atención abierta

MÓDULO 6.

Impartido por: **Helena Barquilla**

interdependencia del movimiento y la quietud

- Quietud como fuente original del movimiento.
- Movimiento y quietud como expresiones interdependientes.
- Prácticas de tránsito entre ambos estados.
- Entrelazamiento del ciclo del ánima con la Atención Plena.
- Meditación sedente como raíz del proceso.

MÓDULO 7.

Impartido por: **HelenaBarquilla y Txema Gorria**

fluidez vital y lectura corporal

- Seminarios teórico-prácticos online con Txema Gorria.
- Fases evolutivas y defensas caractero-musculares desde la Bioenergética. Identificación de los bloqueos bioenergéticos en el cuerpo.
- Prácticas corporales y dinámicas para liberar tensiones y abrir el flujo energético.
- Movimiento consciente como vía de transformación de los bloqueos caracteriales y corazas en mayor vitalidad y conexión.
- Lectura del movimiento corporal y energético, individual y grupalmente. Identificación de cualidades y estados que se revelan en el movimiento.
- Intervenciones no verbales en el proceso de facilitación.
- Elaboración de una sesión completa del Proceso Ánima.
- Dinámicas, ejercicios y recursos para la integración de todo lo anterior.

MÓDULO 8.

Impartido por: **HelenaBarquilla y Mikel Zelda**

Música y ritmo

- Principios clave para usar música y ritmo en la activación y guía del movimiento.
- Herramientas técnicas y conocimientos teórico-prácticos para su aplicación.

MÓDULO 8.

Impartido por: **HelenaBarquilla y Mikel Zelda**

- Los efectos de la música en el cuerpo, las emociones y la mente. Exploración de cualidades energéticas, emocionales y rítmicas de la música.
- Principios clave para usar música y ritmo en la activación y guía del movimiento.
- Construcción de paisajes musicales. Herramientas técnicas y conocimientos teórico-prácticos para su aplicación.
- Aprendizaje de técnicas de DJ

MÓDULO 9.

Impartido por: **Helena Barquilla**

prácticum residencial

El Prácticum es el compendio, la integración y la conclusión de todo lo aprendido y experimentado a lo largo de la formación.

Durante tres días de convivencia inmersiva, se favorece la decantación y el asentamiento de las tomas de conciencia y de los nuevos modelos vitales que han ido siendo integrados durante el proceso.

Al mismo tiempo, este encuentro marca la celebración grupal del viaje compartido, sellando los vínculos humanos creados a lo largo del proceso.

Las-os participantes que hayan completado la formación recibirán durante el Prácticum un Diploma de asistencia y aprovechamiento.

MÓDULO CHAMÁNICO (opcional)

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

30 al 1 agosto 2027. (Lugar por confirmar).

módulo chamánico

Un encuentro residencial de transformación a través del movimiento ritual, prácticas ancestrales de conexión con la naturaleza y contacto con lo sagrado.

Exploraremos prácticas de distintos orígenes: caminatas de poder, trabajo con los ancestros, danzas rituales y dinámicas corporales y energéticas de tradición tolteca. Cerraremos el recorrido con ceremonias y ritos de paso para integrar la experiencia.

Las personas que participan en la formación Ánima 2026 o en ediciones anteriores tendrán un precio reducido.

Gernika

HORARIOS FORMACIÓN

SÁBADO:	de 10:00 h a 20:00 h
DOMINGO:	de 10:00 h a 14:00 h

FECHAS

MÓDULO 1:	13 al 14 de febrero
MÓDULO 2:	13 al 14 de marzo
MÓDULO 3:	10 al 11 de abril
MÓDULO 4 :	22 al 23 de mayo
MÓDULO 5:	19 al 20 de junio
MÓDULO 6:	17 al 18 de julio
MÓDULO 7:	11 al 12 de septiembre
MÓDULO 8:	23 al 24 de octubre
MÓDULO 9:	3 al 5 de diciembre



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. Licenciada en Antropología. Ha investigado prácticas chamánicas y de sanación en Sudamérica. Formada 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). Creadora de Ánima



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.



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 Caractereoanalítica y en Psicodrama Freudiano.



MIKEL ZELDA

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.

requisitos

No se requiere experiencia previa en movimiento o danza consciente.

La formación requiere un compromiso de 3 horas semanales:

- 1 h 30 min de clase online (disponible en diferido).
- 1 h 30 min de práctica personal y/o lectura del marco teórico.

Además, se incluye una sesión online mensual de tutoría o integración con Helena Barquilla.

Un proceso de aprendizaje progresivo que respeta los ritmos personales y favorece la integración de lo aprendido.

entrega de certificado

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

lugar

San Pedro Lumo, 4 Gernika

Con posibilidad de Alojamiento

+info

692 949 209
helena@helenabarquilla.com

Coordinadora: Oihane Ozamiz
652 761 867 / Oihanebira@gmail.com



Estructura

BLOQUE 1 · EXPERIENCIAL (6 MESES)

Un proceso vivencial orientado al autoconocimiento, la integración y la transformación desde el cuerpo.

Duración: Febrero a julio.

Frecuencia: 1 encuentro presencial mensual.

Modalidad: Presencial y sesiones online semanales.

BLOQUE 2 · ÁNIMA FACILITADORA (4 MESES)

Un espacio para profundizar en Movimiento Ánima y aprender a acompañar y facilitar procesos individuales y grupales.

Duración: Septiembre a diciembre.

Modalidad: Mixta (presencial y seguimiento online).

Encuentros:

- 2 encuentros presenciales (sábado y domingo).
- 1 encuentro residencial final (viernes a domingo).

Incluye:

- Prácticas entre encuentros.
- Acompañamiento y sesiones online de seguimiento.
- Diploma final al completar el proceso y las prácticas.

Requisito: Haber realizado el Bloque 1 o un proceso Ánima previo.

Inversión

- Tabla de precios que hemos diseñado.
- Nota sobre la matrícula y el descuento del 10 %, que ya está incluida debajo de la tabla.

Forma de pago

OPCIÓN	CONTENIDO	PRECIO TOTAL	MATRÍCULA	PAGO ÚNICO (tras matrícula)	PAGO MENSUAL (fraccionado)
FORMACIÓN COMPLETA	Bloque 1 + Bloque 2 (Feb–Dic)	**2.500 €**	**300 €**	**1.950 €**	8 cuotas de 245 € y última de 240 €
BLOQUE 1	6 módulos experienciales (Feb–Jul)	**1.500 €**	**300 €**	**1.050 €**	6 cuotas de 200 €
BLOQUE 2	3 módulos + seguimiento online (Sep–Dic)	**1.000 €**	**No requiere**	**900 €**	4 cuotas de 250 €

La matrícula reserva la plaza y se descuenta del precio total. El pago único muestra el importe pendiente.

Descuento por pago único: 10 % en todas las modalidades (formación completa o bloques por separado).

Asistencia y recuperación de módulos

- Si no puedes asistir a algún módulo, podrás recuperarlo en otra edición de la formación, en 2027 o en años posteriores.

Condiciones económicas

- La formación tiene un coste definido y unas modalidades de pago establecidas para cuidar tanto la organización como a cada participante. En caso de no asistir a algún módulo, se mantiene el compromiso de pago, pudiendo recuperarlo en futuras ediciones sin coste adicional.

Facilidades económicas

- Disponemos de un número limitado de plazas con condiciones económicas especiales para quienes no puedan asumir el importe completo de la formación. Si es tu caso, ponte en contacto con nosotras para valorar las posibilidades.

Formación

Ánima