

En confiança

“He canviat els resultats numèrics pels humans”

LOLA HERNANDO Facilitadora i didacta de biodansa



Lola Hernando a l'escola Espai Viu, amb la sala a punt per començar una sessió de biodansa. NÚRIA GEBELLÍ

CLARA BARA PALMA
EMMA PONS VALLS

Sona una música animada, van agafats de les mans i cadascú es mou al seu propi ritme. Formen una rotllana al voltant d'una petita espelma i alguns tenen els ulls tancats. Però no es tracta de cap ritual sectari.

La **biodansa*** és una disciplina que, posant la vida al centre, permet als seus participants conèixer-se a ells mateixos a través del ball lliure en grup i la música.

Lola Hernando (Barcelona, 1972), facilitadora i didacta d'aquesta pràctica, confessa que abans li costava presentar-se com a tal: no estava segura de poder viure d'això i temia la incomprensió. “La gent no sap què és la biodansa... un cop em van preguntar que si això de *bio* estava relacionat amb els iogurts”.

Hernando també és economista, però va deixar una feina estable per dedicar-se a la seva passió. El

principi no va ser fàcil: “Els amics i la família em deien que estava boja”. Però combinar comptabilitat financera i biodansa se li va fer impossible i va haver d'escollir. “He canviat els resultats numèrics pels humans”.

Es mostra convençuda que arribarà un dia en què tothom practicarà la biodansa. “El món seria més humà i hi hauria igualtat social”, afirma asseguda entre coixins, col·locats tal com es disposen en una sessió.

Els inicis d'un canvi

Després de participar en diferents grups, el 2003 va començar a formar-se com a facilitadora. Una de les coses que la va motivar va ser justament la paraula “facilitar”, perquè considera que ella no ensenya res; facilita unes condicions perquè els participants s'expressin amb la dansa. No hi ha jerarquies.

Més endavant, va formar-se com a didacta, per formar altres facilitadors. Amb la seva compa-

UN PROCÉS COL·LECTIU

La biodansa promou l'autoconeixement a partir de la dansa en grup. Es basa en l'afectivitat, que poc a poc es trasllada al dia a dia dels practicants i canvia la forma de vida.

UNA DISCIPLINA MUNDIAL

Es fa en 36 països i hi ha 137 escoles arreu del món que formen persones facilitadores. Hi ha diferents modalitats: biodansa aquàtica, amb infants, amb persones que pateixen alguna malaltia...

UN PUNT DE TROBADA

Cada any, practicants de diferents ciutats es reuneixen a Barcelona per compartir experiències i dansa. La cinquena edició del Festival de Biodansa de Barcelona serà el 2 d'abril a les Cotxeres de Sants.

nya Maria Rosa Janoher han creat l'espai *Océano que danza* i l'escola de biodansa *Espai Viu* a Barcelona, amb dues persones més.

Des de l'escola, un dels objectius és professionalitzar la disciplina per acabar amb l'estigma que acompanya la biodansa. Regularitzant-ne la pràctica volen que es deixi de veure com una activitat per a *hippies*.

Afirma que no és un procés idíl·lic: es descobreixen parts d'un mateix que no agraden. “Tots tenim llums i ombres, i això està bé. La biodansa no és una disciplina *happy flower*, no descartem la part més fosca de les persones. Jo també m'enfado i m'aixeco de mal humor alguns matins, com tothom!”

Tot i no estar oficialment considerada com a teràpia, Hernando en defensa els efectes terapèutics. “És com un plugim, que al final, gota a gota, t'amara, i alguna cosa canvia de sobte: comences a mirar la gent als ulls”. ...

Adreça't

GIRONA

Celebració del Dia Mundial de la Poesia

Durant tot el dia, tindran lloc diferents activitats participatives per a commemorar el Dia Mundial de la Poesia. Des de la lectura de textos clàssics fins a tallers de creativitat relacionades amb l'exercici literari.

QUAN 21 DE MARÇ

ON BIBLIOTECA CARLES RAHOLA

PREU GRATUÏT

BARCELONA

Exposició “Dones surrealistes”

L'exposició busca ser un acte de reconeixement a dones artistes surrealistes com Valentine Hugo, Maruja Mayo, Lee Miller o Frida Kahlo, que tenen alguna connexió amb Catalunya.

QUAN FINS A L'1 D'ABRIL

ON GALERIA MAYORAL, EIXAMPLE

PREU GRATUÏT

TARRAGONA

Exposició “Dones i l'exili”

Aquesta exposició fotogràfica mostra la realitat quotidiana de dones i nenes de diferents llocs del món que s'han vist forçades a abandonar casa seva. A partir de fotografies i vídeo es vol sensibilitzar els visitants sobre la situació d'aquestes persones.

QUAN DEL 7 AL 25 DE MARÇ

ON ESPAI JOVE KESSE

PREU GRATUÏT

LLEIDA

Mercat del Pla: Mercat radical de moda

Un mercat radical de moda es tracta d'un nou concepte de venda de roba, format per botigues efímeres que es renoven cada mes. S'hi poden trobar grans descomptes en col·leccions de temporades anteriors però també noves línies. Hi participen Desigual i Melé.

QUAN MARÇ, DLL-DS 10-20:30H

ON CARRER SANT MARTÍ, 3

PREU GRATUÏT

cetrencada

Aquesta publicació és el resultat del taller integrat on els estudiants de tercer de Periodisme de la Universitat Pompeu Fabra posen en pràctica els seus coneixements per crear productes propis:

<http://cetrencada.upf.edu>

RÀDIO

www.upf.edu/upfradio

TELEVISIÓ

www.btv.cat/alcarta

ON-LINE

www.vilaweb.cat/cetrencada

(*) **Biodansa:** Creada als anys 60 per Rolando Toro, antropòleg xilè, és una disciplina construïda a partir d'altres com el tai-txi, per aconseguir beneficis corporals i existencials.