



**BAILARINA, PROFESORA DE DANZA,  
TÉCNICAS CORPORALES Y GLOBAL  
LIFE TRAINER MÉTODO TRCD**

---

# **SONIA SAMPAYO**

---

"EN LA PACIENCIA ESTÁ EL EQUILIBRIO  
EN LA CONCENTRACIÓN, LA CONCIENCIA  
EN LA MIRADA INTERNA, LA EXPRESIÓN  
Y, EN LOS PIES ANCLADOS, LA CAPACIDAD DE VOLAR"

# BIOGRAFÍA

Nací en Madrid, en 1973.

Fue muy pronto cuando encontré la danza que, como todas las cosas importantes de la vida, llegó de una forma natural, desde la necesidad de superar una enfermedad. Tenía 7 años.

Y comencé con el Ballet Clásico. Mi primera profesora, M<sup>a</sup> Jesús Colorado, era excelente con los niños y a mí me ayudó a encontrar el dominio perdido de mi cuerpo. Ella fue quien me llevó hasta Liz Burr, magnífica maestra multidisciplinar, a quien muchos debemos la mayor parte de nuestros conocimientos y, lo más importante, el amor y el respeto a la danza. Estricta, exquisita y protectora, gran conocedora de la expresión y mecanismos corporales, me ayudó a formalizar mis estudios de Danza Clásica y Modern-Jazz, pasando los exámenes de "The Royal Academy of Dancing" e "Imperial Society of Teachers of London". Esto fue lo que proporcionó estructura a mi cuerpo y mi mente dentro de las leyes de la danza, de las que soy fiel transmisora a mis alumno/as. En estos años, yo luchaba por fortalecer mi cuerpo y mi espíritu, y el movimiento organizado y la calidad de la enseñanza me abrieron el camino, aumentando mi capacidad expresiva dormida.

La Danza Contemporánea me encontró a mí en el año 1993. Angie Pasiiecznik me mostró un nuevo registro lleno de posibilidades nuevas de expresión, a través de la Técnica Graham, que luego continué con Cristine Tanguay, en la escuela de Carmen Senra. Desde entonces, he conocido distintas técnicas (T. Horton, Limon y Release).

En este recorrido, volví a bailar Jazz-Dance cuando encontré a un gran maestro: Paul Grey. De personalidad arrolladora, bailarín de la prestigiosa compañía Alvin Ailey, Paul Grey no sólo es un gran artista, bailarín y coreógrafo reconocido en muchos países, sino también una excelente persona con gran capacidad transmisora. Me he sentido siempre privilegiada por formar parte de sus clases, por escuchar fervientemente sus palabras y por haber compartido tantos y tantos momentos que me han ayudado en gran medida a ver la danza como la veo hoy. Francesc Bravo y Michelle Man, figuras representativas de la danza contemporánea en España, han sabido siempre comprender a cada uno de los bailarines/as con quien se han encontrado, sacando de ellos/as lo mejor y oculto. Ambos me han mostrado que la danza es natural, que es intensa, profunda, libre y técnica al mismo tiempo, y que abre nuevos caminos en las personas.

---

En el año 1995, comencé a interesarme por la Danza India Kathak, con Sharmini Tharmaratnam y, años después, Bharat-Natyam, con Gloria Mandelik y Clara Mora (Chandrika). Después de 6 años de estudio, tuve que posponer este aprendizaje, pero de nuevo pude experimentar dentro de mí la magia del movimiento cargado de un sentido ancestral, místico. Más tarde, un nuevo acercamiento a este lenguaje se produjo, tímido y respetuoso, a través de la danza Odissi, con Sikta Devi.

En esos años, conseguí mi licenciatura en CC Biológicas (UAM) y estudié Quiromasaje y “Anatomía y Biomecánica aplicadas a la Danza” (Universidad de Alcalá de Henares). Comencé a investigar en distintas técnicas corporales como Antigimnasia, Feldenkrais, Pilates, Diafreoterapia y, más tarde, el Método TRCD de reequilibrio corporal y emocional, que me ha proporcionado la capacidad y las herramientas para conocerme, para verme tal y como soy y extraer, poco a poco, todos mis talentos. Esta es la perspectiva ampliada de mi visión de la danza, del flujo de todos los recursos que cualquier persona posee, a través de la experiencia bella y reveladora del movimiento. Los lenguajes que empleemos son los que pueden enriquecer a unos y otros.

Actualmente, he entrado en contacto con el método Body-Mind Centering, a través de una serie de ciclos de Educación Somática del Movimiento, de la mano de Patricia Gracia. Junto al trabajo con el Método TRCD, fueron la Danza Africana y la Danza Oriental las que llenaron mi corazón, lo que permitió que yo expresara un potencial dormido en mí. África llegó a mi vida en 1995 y ya nunca se ha marchado. Este encuentro me dio el sentimiento, la confianza, la fuerza y el amor,... y el impulso de la búsqueda de movimientos olvidados en occidente. La Danza Oriental, ese lado femenino e intuitivo, sale de mí a raudales, y la Danza Africana me invade con la fuerza arrolladora de la “tierra negra”.

Agradezco profundamente a mis maestros: Gloria Alba (mi madre en la Danza Oriental, pero también compañera y apoyo), Eva Chacón, Cristiane Azem, Beàtrice Grogard, Germaine Acogny, Djoniba Mouflet, Albouy Dabo, Ibrahim Gassama, Michelle D. Ndione, Marisa Camara, entre otros, su trabajo y dedicación. Doy las gracias a mi compañero durante 14 años, músico percusionista, Pape Ndiaye y a toda su familia “griot”, que me han enseñado a vivir y respetar el arte, a amar y a ser paciente en el aprendizaje.

En estas andanzas, he podido bailar y compartir escenarios con distintos grupos y compañías. He dirigido el grupo DIKATT, junto a Pape Ndiaye, (Espectáculos: “Reencuentros” (2006) y “Karacter” (2011)) y formado parte de proyectos muy variados como LIVIKA Drums Experience, SURUR (Gloria Alba), LUNA de ORIENTE (Lubna Shakti), NDIAJAAS (Ibrahim Gassama-Alboury Dabo), IABÀS (Ronald Muzzangue), RAZA Dance Experience (Arnaldo Iasorli) y YOGA Dance Experience (Chema Vilchez). He colaborado con el grupo de “Jazz-Hondo” BLACK MARKET de Ángel Rubio, (gracias a una propuesta con Ana Saeeda), con el músico Javier del Santo y, eventualmente, con la formación de música africana YARAMÁ. He participado como profesora y coordinadora escénica en FENICIA, de Cristiane Azem. A ella agradezco su presencia, visible e invisible, sus ojos y sus manos, y toda la danza bella que emana.

Como asistente y ayudante coreográfica, viví una experiencia gratificante de la mano de Paco Peña, en su espectáculo “Quimeras” (2013), gracias al apoyo y confianza del gran artista Alboury Dabo. Directora y bailarina en eventos benéficos para INLA (Internacional Leadership Academy), con el proyecto “No Child Behind in Africa”, que ayuda y apoya, a través de la danza, a jóvenes en situación de precariedad en algunos países en África (Camerún, Kenya, Senegal, Guinea, Malí, Gambia, Tanzania, etc.). Espectáculo: “Bailar con África”, realizado en Madrid y Dakar (2010-2011). Gracias a la visión y el trabajo de Mamadou Ibrahima Fall.

Actualmente, continúo mi trabajo como profesora en la ESCUELA GLORIA ALBA y dirigiendo la formación “Alima Danza”, con las piezas “Imagina” (2012), “Huellas” (2014) y “Karabá” (2016). Trabajo como asesora y transmisora de Danza Africana y su filosofía corporal, en creaciones contemporáneas, como “Animales de Compañía”, de Patricia Ruz.

A su vez, participo como bailarina en el evento internacional de bailes y ritmos cubanos, “Shango Baila, el Origen”. De la mano de su director y creador, Javier Enrique Monier, he podido conectar con una nueva forma de esculpir el movimiento, a través de la riqueza técnica y artística de la Danza Afrocontemporánea. ¡GRACIAS MAESTRO, por su entrega, apoyo e impulso!

---

Muchos me han acompañado, pero agradezco especialmente a Gloria Alba su exquisito cuidado, su colaboración y su energía, su fuerza y delicadeza, su mirada y sonrisa cómplice, a Rosa Briones su apoyo constante, su generosidad, su tiempo y sabiduría que tanto me ha ayudado, y a M<sup>a</sup> Gemma Sáenz y el Método TRCD su presencia en el mundo y la inspiración de mi filosofía de vida.

Fruto de este caminar son tres libros publicados acerca de la danza y las técnicas corporales: “Bailar para adelgazar y divertirse” (ed. Libsa, 2007), “Estiramientos y conciencia corporal para el movimiento” (ed. Edaf, 2008) y “El Reinado de la Danza Africana” (Alboury Dabo, ed. Mahali, 2012).

Durante más de veinte años de aprendizaje y amor por la diáspora africana y apoyo a inmigrantes residentes en España, me han llevado a colaborar en diversas producciones y causas, escribiendo libros y compartiendo vivencias como conferenciante y a nivel cinematográfico.

La concreción de mi experiencia intercultural a través de la danza son la película-documental “Princesa de África”, de Juan Laguna y el libro autobiográfico con el mismo nombre (ed. Planeta, 2009).

Durante 17 años, he dedicado todo mi estudio y energía a la enseñanza, que más que enseñar, me ha hecho aprender, investigar y redescubrirme año tras año. Siempre llevaré en mi corazón a la ya desaparecida EAA Relatores, donde comencé mis primeras clases regulares bajo la mirada atenta de Mercedes Zúñiga León, quien me abrió tantas puertas y fue siempre un gran ejemplo de transmisión.

Mis perspectivas se han ampliado gracias a los aportes de profesores/as, alumnos/as y compañeras/os de profesión y “andanzas”. He sido formal, intuitiva, luchadora, disciplinada, a veces loca e impulsiva...y pretendo seguir abierta a todo lo que la vida me aporte. Uno de estos nuevos aportes es la relación conciente con los planos más sutiles, la confianza en la intuición y la percepción, sentir y avanzar según este sentimiento, y concretar esta conexión con el acompañamiento emocional a través del Tarot, que ofrece otra referencia de trabajo corporal. Vuelvo a dar gracias a las personas que han estado y a todas las que van a estar.