

ID	2138
Unidade Curricular	Técnicas Corporais de Bem-Estar
Regente	Ana Maria Macara de Oliveira
Objectivos	Consciencialização do corpo, alinhamento e ajustamento postural, respiração, capacidades e limites articulares e diferentes graus de tonicidade.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	Abordagem do corpo na sua dimensão perceptivo-cinética, qinestésica e relacional. Visa o encontro ou reencontro e domínio do gesto adequado - atitude, tonicidade e respiração adequadas - através do descondicionamento de gestos e hábitos posturais do quotidiano, mediante vivência e aquisição de princípios básicos do movimento próprios do Yoga, Tai-Chi-Chuan, Do-In, Técnicas de Relaxação, Massagem de Relaxamento e Técnicas de "Body Mind Centering": Eutonia, Anti-ginásticas, Método Feldenkrais e Fundamentals de Bartenieff.
Avaliação	A - Assiduidade; PA - Participação; MA - Momentos de Avaliação; PO - Portfólio Nota final: $A + 2PA + 3MA + 3PO / 9 > 9.4v$
Bibliografia	BRIEGHEL-MULLER, G. (1972). Eutonie et relaxation. Détente corporelle et mentale. Neuchâtel: Delachaux et Niestlé. THE SHIVANANDA YOGA CENTER (1983). The book of yoga. London: Ebury press. KUSHI, M. (1979). The book of Do-In. Tokyo: Japan publications. FELDENKRAIS, M. (1982). La conscience du corps. Verviers: Marabout. MINTON, S. (1989). Body & self. Partners in movement. Champaign: Human Kinetics. BOSKI, S. (1993). A relaxação activa na escola e em casa. Lisboa: Instituto Piaget