ID	3295
Unidade Curricular	Técnicas Corporais de Bem-Estar
Regente	Maria Luísa da Silva Galvez Roubaud
Objectivos	Pretende-se com esta disciplina: Contribuir para a saúde e bem-estar do estudante através da consciencialização do corpo, alinhamento e ajustamento postural, trabalho de respiração, e reconhecimento das próprias capacidades, limites articulares e diferentes graus de tonicidade.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	Abordagem do corpo na sua dimensão percetivo-cinética, cinestésica e relacional. Procura ou reencontro e domínio do gesto adequado – atitude, tonicidade e respiração adequadas – através do descondicionamento de gestos e hábitos posturais do quotidiano. Vivência e aquisição de princípios básicos, adaptados ou adaptáveis à dança, de algumas técnicas orientais (Yoga, Chi-kung). Elementos básicos de técnicas somáticas (“Body Mind Centering”, Contact, Feldenkrais, Bartenieff, Pilates) adaptados à dança. Técnicas de Relaxação e Massagem de Relaxamento.
Avaliação	Aulas de caráter essencialmente prático de experimentação das diversas técnicas apresentadas. Avaliação contínua baseada no trabalho desenvolvido ao longo das aulas, incidindo sobre a assiduidade, empenhamento, concentração e qualidade no envolvimento prático. Apresentação de um portfólio, contendo um registo diário do conteúdo das aulas e uma reflexão/enquadramento teórico relativo às aulas práticas. Assiduidade = 10% Participação e desempenho ao longo das aulas = 50 % Porfólio (Diário de bordo 20% + Texto de enquadramento teórico 20%) = 40%

Bibliografia	ALON, R. (2000). Espontaneidade consciente: desenvolvendo o Método Feldenkrais. São Paulo: Summus. BOSKI, S. (1993). A relaxação activa na escola e em casa. Lisboa: Instituto Piaget. FORTIN, S. (1993). When dance science and somatics enter the dance technique class. Kinesiology and Medicine for Dance 15/2: 88_107. GREEN, J. (2002-2003) .Foucault and the training of docile bodies in dance education. Arts and Learning Research Journal, 19 (1). KING, M.; GREEN, Y. (2003). Pilates – The complete body system. LATEY, P. (2001). The Pilates Method: History and Philosophy. Journal of Bodyw Mov Ther, 5(4):275-82. SUQUET, A. (2008) Cenas, O corpo dançante: um laboratório de percepção. In: Courtine, Jean-Jacques (Org.). História do corpo: as mutações do olhar. Século XX. Petrópolis: Vozes,. v. 3, p. 513. The Shivananda Yoga Center (1983). The book of yoga. London: Ebury press.