

<b>ID</b>	3701
<b>Unidade Curricular</b>	Técnicas Corporais de Bem-Estar
<b>Regente</b>	Maria Luísa da Silva Galvez Roubaud
<b>Objectivos</b>	<p>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.</p>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>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.</p>
<b>Avaliação</b>	<p>Aulas de carácter 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%</p>

## **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.