| | |
|---|---|
| **ID** | 601 |
| **Unidade Curricular** | Técnicas Corporais de Bem-Estar |
| **Regente** | Maria Luísa da Silva Galvez Roubaud |
| **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<br><br>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.<br>THE SHIVANANDA YOGA CENTER (1983). The book of yoga. London: Ebury press.<br>KUSHI, M. (1979). The book of Do-In. Tokyo: Japan publications.<br>FELDENKRAIS, M. (1982). La conscience du corps. Verviers: Marabout.<br>MINTON, S. (1989). Body & self. Partners in movement. Champaign: Human Kinetics.<br>BOSKI, S. (1993). A relaxação activa na escola e em casa. Lisboa: Instituto Piaget |