



# **Da Sensação ao Movimento**

Acção de Formação com **Ana Mira**

**16 e 17 de Junho de 2007**

Este encontro proporciona a cada participante uma oportunidade para entrar em contacto com a fisicalidade e a corporalidade do seu movimento. Destina-se a quem estiver interessado em aprofundar a sua relação com o corpo, ampliando a elasticidade dos sentidos e da percepção, seja nas suas práticas terapêuticas, artísticas, ou apenas na própria existência. Ao longo dos exercícios de movimento propostos e na persistência do que se revela sensível, desenvolve-se o processo de elevação da consciência.

O workshop é dedicado a momentos muito breves susceptíveis de se prolongar – esses momentos onde uma imagem interior se cristaliza em movimento visível, quando se aprende como habitar o corpo. Estabelece-se a partir de propostas que aprofundam a relação perceptiva com o ambiente. O trabalho centra-se nesse breve momento, onde se pode agir com precisão. Isto não quer dizer que se sabe a acção que se vai fazer, mas que está prestes a vir. Nesse lugar, a acção emerge – em movimento.

## **Objectivos**

- Instalar uma atitude de permanente pesquisa num estado atento e auscultante;
- Conhecer, perceber e experienciar o corpo;
- Reeducação e incorporar princípios integradores e facilitadores do movimento;
- Esbater dualismos: *interior/exterior, profundidade/superfície, visível/invisível, sensação/acção*;
- Apurar capacidades de escuta, observação e leitura do movimento;
- Dotar os participantes de autonomia em relação ao trabalho de forma a poderem orientar exercícios nas suas práticas terapêuticas, individuais ou em grupo;

## **Técnicas e conteúdos**

As propostas partem de estudos experienciais do corpo vindos de disciplinas como a fisiologia, a anatomia humana, *ideokinesis, body-mind centering, bodywork* e da concepção da energia a partir das artes marciais (Chi Kung).

Estes estudos surgiram como caminhos para aprofundar a presença do corpo na dança contemporânea, mas alargam-se a actividades menos artísticas e mais vivenciais.

## **Metodologia**

O método consiste em responder continuamente à questão: *Como se organiza o meu corpo, aqui e agora?* Na relação permeável entre corpo e atmosfera, nos processos da visão, visão da pele, da escuta, serão vivenciados espaços transitórios que se vão tornando reais consoante os cambiantes de exploração orientada do movimento.

Cada sessão divide-se em três partes que se entrecruzam:

- 1) sensibilidade
- 2) exploração
- 3) partilha

O primeiro momento dedica-se principalmente à escuta e poderá ser lento, de olhos fechados, a pares e utilizando o toque. Caminha-se entre percepções sensoriais para activar a elasticidade dos sentidos. O segundo é dedicado à esfera cinestésica, assenta-se na sensibilidade do corpo e da sua orientação espacial. O terceiro permite vários tipos de partilha e tomar contacto com as várias possibilidades, processos e escolhas de cada um.

Existe uma fase durante o trabalho em que serão discutidos métodos para que os participantes se tornem autónomos para que façam uma ponte entre este trabalho e o seu, e integrar esta abordagem do corpo em movimento nas suas práticas terapêuticas.

### **Destinatários**

Bailarinos e actores, psicólogos e psicoterapeutas, profissionais ligados à orientação de trabalho corporal e à Acção Social, animadores sociais e culturais, formandos em Terapia Psico-Corporal Integral e Massagem Biodinâmica. Todos os que pretendam aprofundar a relação com o seu corpo e integrar esse trabalho na sua experiência ou na sua prática terapêutica. Todos os que são sensíveis à articulação entre corpo, energia e espírito.

### **Formadora**



Ana Mira, licenciada em Animação Cultural, mestranda em Estética pela Universidade Nova de Lisboa com a dissertação "Séries de Movimento". Formada em dança no Centro *Em Movimento* e Forum Dança, Lisboa. Desenvolveu em Amesterdão o *Program of Study and Research / Dance*, sob orientação de Pauline de Groot (Holanda) e Russell Dumas (Áustria), com uma bolsa de investigação do GRIC/Ministério da Cultura (2001/2003). Integrou o projecto *Material for the Spine* de Steve Paxton. Trabalha pontualmente com o coreógrafo Russell Dumas em França. Coreografou as peças *Dueto* (2006) e *Três Estudos para Shihtao* (2007) apresentadas em Lisboa. Ensina pesquisa de movimento e dança contemporânea em instituições como Forum Dança, entre outras.

### **Coordenação**

Maria Antonieta Silva, coordenadora da formação em Massagem Biodinâmica da Asas e Raízes. Terapeuta em Massagem Biodinâmica, terapeuta corporal e de Processos de Memória Profunda.

### **Bibliografia**

COHEN, Bonnie, 1993, *Sensing, Feeling and Action. The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*. Contact Editions

MATT, Pamela, 1993, *A Kinesthetic Legacy*, CMT Press

TODD, Mabel, *The Thinking Body*, Princeton Book CO. Replication of the original edition in 1937.

### **Inscrições**

Preenchimento da ficha de inscrição em anexo com currículo resumido e envio por mail ou correio de preferência até 28 de Maio.

### **Preço**

100 euros a pronto pagamento com cheque datado até ao dia 8 de Junho, ou dois cheques pré-datados de 55 euros (110 euros) a 8 de Junho e a 8 de Julho. A estes valores acrescenta IVA à taxa legal em vigor, excepto se o curso for frequentado em regime de terapia de grupo.

### **Local e horário**

Quinta da Enxara, EN 9-2, km 13 Enxara do Bispo (Mafra, a 30 km de Lisboa, na A 8). Horário: Sábado (16) das 10h às 19h e Domingo (17) das 10h às 18h.

### **Regulamento**

Esta acção de formação é um módulo facultativo da formação em Terapia Psico-Corporal Integral e obedece ao seu regulamento, ver em: [www.asaseraizes.pt](http://www.asaseraizes.pt) / Formação.