

As emoções sentem-se; os sentimentos vivem-se; os gestos explicitam o que dentro de nós se passa; o traço perpetua o que vivenciamos no limite do que condescendemos em mostrar.

João dos Santos

O silêncio também faça pelos cotovelos

Oficina de dança, movimento e relaxamento

Com o ritmo (interno e externo) frenético a que estamos sujeitos, importa regressar ao corpo e abrandar, mudando os gestos repetitivos de todos os dias. A constante inundação de informação e de estímulos diversos, coloca-nos numa rotina onde fazemos um uso excessivo dos sentidos da audição e da visão e, conseqüentemente do seu processamento cerebral. É fundamental regressar a um sistema sensorial plenamente atento ao mundo em redor, pois só assim o mundo se traduz para nós e, nós para o mundo. Importa resgatar as sensações do toque e do corpo em contacto consigo próprio e com o meio, para melhor nos conhecermos e melhor nos relacionarmos.

DINÂMICA

Ciclo de quatro workshops práticos e vivenciais para adultos, de cerca de duas horas de duração cada. Da sinergia da dança, do movimento expressivo e de técnicas de relaxamento coloca-se o corpo a comunicar sem palavras.

CONTEÚDOS

- Corpo, movimento, relação e comunidade.
- Relaxação Progressiva de Jacobson.
- Treino Autogeno de Schultz.