



Workshop online **MOVIMENTO SOMÁTICO**

PARA ARTISTAS E INTÉRPRETES
cooperadores e não cooperadores da GDA

27 maio - 24 junho

2ª e 4ª 19h-20h45

facilitadora **Teresa Prima**

“O corpo é a ferramenta de um profissional das artes performativas. Enquanto intérprete de dança, a tensão e dor muscular tornaram-se em tempos quase uma habitação. O movimento somático foi o método eficaz com o qual deixei de ser refém da dor e do desconforto muscular e que me permite repor o (natural) equilíbrio do meu Soma. Foi uma mudança tão transformadora, que sinto a urgência de partilhar este conhecimento com outros profissionais das artes performativas, numa possível descoberta de como viver e trabalhar de forma mais plena.”

Teresa Prima, criadora, intérprete, educadora artística e clínica de movimento somático

Sobre o Workshop

O movimento somático é uma reeducação muscular feita através do sistema nervoso, capaz de gerar um melhor controlo motor e um otimizar das funções corporais. Através de movimentos realizados sem esforço e em modo mindfulness, convida ao entendimento da inter-relação entre as várias partes do corpo e, desenvolve a capacidade de propriocepção e interocepção.

Ao longo de 9 sessões que endereçam as diversas zonas corporais, com base na série o Mito do Envelhecimento do pioneiro somático Thomas Hanna, procurar-se-á (entre outros) desvelar como é possível reverter certos sintomas que associamos com o envelhecimento. No final do workshop o participante terá adquirido uma rotina de movimentos que poderá aplicar como forma de “higiene corporal”, uma prática diária.

Este workshop oferece ao participante a possibilidade de:

- Realizar a ligação entre o corpo e o sistema nervoso.
- Reconhecer e reeducar as três habituações corporais.
- Transformar a amnésia sensoriomotora em relembração sensoriomotora.
- Desenvolver a capacidade de se autoser sentir e de autorregular.
- Experimentar e aprender movimentos que ajudam a ganhar controlo e a libertar as várias zonas corporais.
- Melhorar diversas funções corporais (flexão, extensão, rotação, etc).
- Adquirir uma sequência de movimentos para uma prática diária.
- Melhorar a saúde e o bem-estar.

Temas das sessões

Sessão 1: controlar e libertar os músculos extensores das costas.

Sessão 2: controlar e libertar os músculos flexores do estômago.

Sessão 3: controlar e libertar os músculos da cintura.

Sessão 4: controlar e libertar os músculos que envolvem a rotação do tronco.

Sessão 5: controlar e libertar os músculos das ancas e pernas.

Sessão 6: controlar e libertar os músculos do pescoço e ombros.

Sessão 7: melhorar o respirar.

Sessão 8: melhorar o andar.

Sessão 9: prática diária o alongamento do gato.

Calendário e horário

De 27 de maio a 24 de junho.

2ª e 4ª das 19h às 20h45

O workshop é online transmitido e através da plataforma Zoom. A gravação de cada sessão é disponibilizada pelo período de uma semana.

A quem se dirige

A artistas e intérpretes cooperadores e não cooperadores da GDA de nacionalidade portuguesa ou estrangeira, com residência fiscal em Portugal e compreensão falada da língua portuguesa.

Número de participantes

Limitado a 12 participantes

Valor do Workshop (9 sessões)

56€ Cooperadores da GDA e 98€ Não Cooperadores da GDA

Formulário de Inscrição

<https://forms.gle/e1fqkWk8Xatyj9Eu8>

Pagamento

paypal.me/TeresaPrima / MBway 919149208 / IBAN PT50 0035 0100 00023345100 42

Enviar o comprovativo do pagamento.

Informações

teresaprima.mail@gmail.com 919 149 208

Necessidades

Computador ou tablet com ligação à internet estável e a aplicação da Zoom instalada. Estar num local tranquilo e com iluminação agradável. Colchão de yoga, mantas, rolos e/ou almofadas. Roupa confortável.

Sobre a Formadora

Teresa Prima, Porto.

Estudou no Balletatro, no Fórum Dança, no Attakalari Center for Performing Arts, na Meera Dance Academy. Graduada como Living Somatics Movement Teacher, Living Somatics Clinical Educator e como Tamalpa Graduate. Enquanto coreógrafa desenvolveu projetos a solo e em parceria com Joclécio Azevedo e João Galante. Trabalhou enquanto intérprete com Madalena Vitorino, Filipa Francisco, Vera Mantero, Joclécio Azevedo, Aldara Bizarro e Isabelle Schad, Jean Jourdheuille, João Garcia Miguel, Mónica Calle e Gary Stevens. Dinamizou várias edições da Dança Planetária de Anna Halprin em Portugal. É responsável pela atividade de Dança Criativa na Osmope.

Testemunhos

“O movimento somático é uma prática incrível. De todas as práticas de movimento que já fiz, esta é a que tem maior ressonância em mim, tanto na maneira como habito e movimento o meu corpo mas também como filosofia de vida. A Teresa cria um espaço muito especial para esta prática e a forma como ensina as sessões é cheia de sabedoria, presença, atenção e muito carinho. Os benefícios da prática são imediatos e criam um bem-estar que se prolonga bem para além da sessão. É uma prática que quero continuar a explorar e expandir para sempre.”

Mariana Rodrigues, bailarina

“Dependendo do nosso ritmo de vida e solicitações externas entramos em comportamentos em modo de piloto - automático, não nos apercebendo dos bloqueios internos que se vão

gerando, depois as dores físicas surgem dando alerta que temos de parar, escutar e olhar para dentro. O Workshop de Movimento Somático veio em "boa hora" transmitir e desencadear através das suas ferramentas o desacelerar que o meu corpo precisava e direcionar para a perceção interna das sensações. Cada sessão um novo ensinamento, a atenção a uma zona do corpo, que conjuntamente cooperaram para uma maior integridade psicomotora global. A série do "Mito do Envelhecimento" ajudou a tornar-me mais consciente do meu corpo, do meu estado, das zonas bloqueadas, e através da prática desenvolver a autoperceção, explorar e redescobrir o corpo e suas partes, transformando, alinhando e agregando as diferentes zonas corporais. Um processo de aprendizagem prazeroso e de reeducação do pensar e de como deixar este movimento acontecer. (...)"

Natércia Kuprian, bailarina e facilitadora de movimento



Contactos: +351 919 149 208 teresaprima.mail@gmail.com Porto • Portugal