

O Corpo Orgânico

Movimento Expressivo e Corporal

Estas sessões são baseadas em exercícios de descontração, respiração, confiança, jogos teatrais, pequenas dramatizações e improvisações do trabalho base do actor.

Com uma forte atenção e incidência pelo corpo e pelo movimento expressivo e corporal – corporalidade do actor.



Local: Ágora | Biblioteca FCT/UNL
Segundas e Quartas | 17h às 19h | 10 a 15 participantes
4 Sessões | 2h/sessão

Sessão 1 | Maio 9

Corpo Movimento

Sessão 2 | Maio 11

Corpo Movimento Voz

Sessão 3 | Maio 16

Memórias Sensoriais e Afectivas

Sessão 4 | Maio 18

Improvisação

Preço: 40 €/participante

Inscrições: biblioteca@fct.unl.pt

Contacto: Sílvia Reis, Ana Alves Pereira

Telf. 21 2947829

WORKSHOP

Mínimo de participantes 10 | Máximo de participantes 15

O Corpo Orgânico

Movimento expressivo e corporal



“Quaisquer que sejam as pretensões da nossa sociedade de sobrecomunicação, os corpos levam vantagem sobre os seus proprietários, dizem as coisas melhor e mais francamente. A mentira só começa com a primeira palavra.”

Bouvard

Fundamentação da Accção

Estas sessões serão baseado em exercícios de descontração, respiração, confiança, jogos teatrais, pequenas dramatizações e improvisações do trabalho base do actor.

Com uma forte atenção e incidência pelo corpo e pelo movimento expressivo e corporal – corporalidade do actor.

Objectivo Geral

Pretende-se que os participantes no final das sessões, consigam identificar e reconhecer as possibilidades e potencialidades do corpo físico e do corpo - mente orgânico, em prol de uma maior e melhor consciência de si mesmo e para aplicação no seu quotidiano.

Objectivos específicos

- Aumentar a auto estima e autoconfiança dos participantes.
- Criar ferramentas para o desenvolvimento pessoal e para o espírito de grupo
- Desenvolvimento da expressão corporal e vocal
- Fomentar técnicas base do trabalho de actor
- Desenvolver a capacidade criativa e emotiva
- Desenvolver a capacidade de improvisação e o jogo dramático

Plano das Sessões

Conteúdo Programático	Exercícios
Sessão 01	2h
<p style="text-align: center;">Corpo Movimento</p> <p>O corpo, aquecimento físico e emotivo. A coluna dorsal e a verticalidade. Respiração e descontração corporal. O individuo e o grupo – relações com o espaço. Ritmo e movimento expressivo. Organicidade corpo - mente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação da acção e dos participantes - Aquecimento físico, chão - verticalidade. <ul style="list-style-type: none"> - Respiração - Circulo, sincronia - Posicionamento corpo/espaço <ul style="list-style-type: none"> - Relaxamento - Reflexões/Conclusões
Sessão 02	2h
<p style="text-align: center;">Corpo Movimento Voz</p> <p>O corpo e a respiração. Voz e movimento. Cuidados com a voz. Movimento vs voz. Interação de grupo. O olhar, sua importância, tensões e força. Memorias Afectivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento físico, Bichos - Respiração, massagens de respiração - Voz – individual e de grupo <ul style="list-style-type: none"> - Circulo, sincronia c/ voz - Chamamento números <ul style="list-style-type: none"> - Tensões de Olhar - Relaxamento - Reflexões/Conclusões
Sessão 03	2h
<p style="text-align: center;">Memorias Sensoriais e Afectivas</p> <p>O corpo pensante. O recurso a memorias afectivas e sensoriais. O corpo - mente do actor. Exercícios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento físico, chão - verticalidade. <ul style="list-style-type: none"> - Descontração e confiança - Memorias Sensoriais - Memorias Afectivas <ul style="list-style-type: none"> - Relaxamento - Reflexões/Conclusões
Sessão 04	2h
<p style="text-align: center;">Improvisação</p> <p>A improvisação. Contracena – acção/reacção. Técnicas de improvisação. Jogo dramático.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento físico, chão - verticalidade. <ul style="list-style-type: none"> - Acção - Reacção - Improvisação individual <ul style="list-style-type: none"> - Improvisação grupo <ul style="list-style-type: none"> - Relaxamento - Conclusões e avaliação da acção

Métodos/Técnicas Pedagógicas

Expositivo
Exposição dos exercícios e acções

Activo
Exercícios e Jogos Pedagógicos

Demonstrativo
Demonstrações e sensibilização

Interrogativo
Questões aos participantes

Notas:

- Aconselha-se o uso de um caderno e caneta/lápis, para apontar exercícios e pensamentos.
- Roupas e calçado confortável.

António Abernú

Desde 1994 até à data, tem vindo a desenvolver uma carreira consistente no teatro, de onde se realça a sua actividade como encenador. Paralelamente ao seu trabalho como actor e encenador, tem, também, desenvolvido uma longa carreira como formador na área cultural.

Funda, em 2000, a ASTA – Associação de Teatro e outras Artes do Distrito de Castelo Branco e, em 2004, através desta Associação, concebe e dirige o projecto Teatro Virtual, inserido no Plano Operacional da Cultura.

Trabalhou com nomes como Mário Barradas, John McCormik, Philippe Libert, Eugénio Barba, Axel Booseré, Bèatrice Picon-Vallin, Guennadi Bogdanov e Eimuntas Nekrosius.

Actualmente e como formador credenciado, dirige a sua actividade para a formação em Direcção de Actores, Corpo e Movimento e na área de Comunicação.

antonioabernu.com