

Workshop Técnica Alexander

**Orientador:
Roberto Reveilleau**

**1 Março 2019
10.30 - 16.30**

para alunos e professores do IGL



**Produção: Classe de Cravo
Organização: Prof^ª Maria José Barriga**

Roberto Reveilleau

Licenciado em Educação Física, com pós graduação em Arteterapia no Rio de Janeiro. Entrou em contato com a **Técnica Alexander** em 1986. Graduiu-se como professor no Constructive Teaching Centre, Londres, em 1992, a mais antiga escola de formação deste método. É membro da Society of Teachers of the Alexander Technique - STAT, Inglaterra e da Associação Brasileira da Técnica Alexander - ABTA.

Foi professor do Departamento de Dança em DANÇATERAPIA (**Técnica Alexander**) do Centro Universitário da Cidade, RJ. Introduziu e ministrou por mais de dez anos cursos de **Técnica Alexander** no Departamento de Música da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e lecionou no Departamento de Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro UFRJ.

Desde 2002 ministra regularmente atendimentos individuais e workshops em Portugal. Apresentou o seu trabalho na Escola Superior de Música de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Escola Superior de Dança, Fundação Musical Amigos das Crianças, na Escola Superior de Teatro e Cinema, Conservatório de Lisboa, Universidade Católica do Porto e Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (UNL).

Técnica Alexander

É um método de re-educação psicofísica que nos permite um melhor uso de nós mesmos.

Um bom uso de si implica em saber usar conscientemente o próprio corpo e seus mecanismos de maneira que seja possível evitar tensões desnecessárias que prejudicam e interferem com o nosso desempenho.

Nas aulas, aprende-se a entender e a praticar atividades corriqueiras como sentar, levantar, caminhar e falar, com maior eficiência criando a possibilidade de reconhecer os padrões de tensão e esforço desnecessários, podendo assim, se quiser, evitá-los.

O mesmo processo ocorre também em atividades específicas tais como cantar, tocar um instrumento, praticar desportos, trabalhar ao computador, etc.

Frederick Matthias Alexander (1869/1955)

Nascido na Austrália iniciou sua carreira como ator e declamador em Melbourne, especializando-se nas obras de Shakespeare. Após alguns anos, sendo bem sucedido na trajetória escolhida, ele desenvolveu uma debilidade na garganta levando-o a um estado de severa rouquidão e posteriormente, total perda da voz. Diante desse sério desafio, Alexander decidiu procurar médicos e especialistas a fim de solucionar o seu caso. Durante aproximadamente dez anos de meticolosa pesquisa e dedicação Alexander descobriu que corpo e mente funcionam como uma unidade psicofísica, ou seja, inseparáveis.

Ficha de inscrição

Nome _____

Aluno do IGL _____

Professor do IGL _____

Data nascimento _____

Instrumento/ Voz _____

Tel. contacto _____

Horário preferencial:

Manhã (10.30 -13.00) _____

Tarde (14.00 – 16.30) _____

Inscrições preferenciais: alunos e profs. de Cravo – **30 Janeiro a 13 Fevereiro**

Restantes alunos e professores:
13 Fevereiro a 26 Fevereiro

Pagamento: 10 euros
(Biblioteca: no horário de atendimento)