



"Você traduz tudo, seja físico, mental ou espiritual, em tensão muscular"
F.M. Alexander

Workshop de Técnica Alexander

Técnica de reeducação psicomotora que visa reduzir o esforço e excesso de tensão nas actividades diárias e/ou na prática instrumental, trazendo harmonia, bem-estar e uma maior liberdade, tanto de movimento quanto de pensamento.

Formador:

Roberto Reveilleau

Roberto Reveilleau tem licenciatura em Educação Física com especialização em Arte Terapia no Rio de Janeiro. Entrou em contacto com a Técnica Alexander em 1986 e desde então que vem pesquisando sobre este assunto. Graduou-se como professor em 1992 no Constructive Teaching Centre em Londres, a mais antiga escola de formação deste método.

Em Inglaterra lecionou no The Alexander Technique Studio e no Constructive Teaching Centre. Introduziu e ministrou por mais de 10 anos a Técnica Alexander através de cursos de extensão no Departamento de Música da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNI-RIO. Por 12 anos foi professor da Técnica Alexander no curso de graduação de Dança do Centro Universitário da Cidade – UniverCidade. É co-diretor da Escola Brasileira de Formação de Professores da Técnica Alexander em São Paulo. Visita regularmente a Escola da Técnica Alexander de Buenos Aires.

Desde 2002 ministra aulas em Portugal. Tendo apresentado o seu trabalho na Escola Superior de Música de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Escola Superior de Dança, Fundação Musical Amigos das Crianças e na Escola Superior de Teatro e Cinema.

28 de outubro de 2017

10h às 13h

Sala 6, IGL

Valor: 10€

Destinatários: alunos e professores do IGL

Objetivos:

Consciencializar os músicos para a importância da *Técnica Alexander*, enquanto ferramenta para desenvolver a sua prática musical sem prejuízo da sua saúde e com maior liberdade de expressão.

Tópicos de trabalho:

- Princípios anatómicos necessários para otimizar a *performance*
- Uso adequado da voz, da postura e do movimento
- Integração da *Técnica Alexander* na prática musical
- Coordenação entre pensamento e movimento
- Vícios posturais na prática musical
- Relaxamento dinâmico
- Medo, contração muscular e stresse
- Hábitos posturais e respiração
- Concentração - dispersão – atenção

Inscrições:

Até dia 25 de outubro, na secretaria do IGL.

*Trazer roupa confortável, uma esteira/manta para se deitarem no chão e instrumento musical.



INSTITUTO GREGORIANO
DE LISBOA
40 ANOS