



A011

**O MÉTODO FELDENKRAIS APLICADO NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL: TÉCNICO, EXPRESSIVO E CRIATIVO DO BAILARINO**

Lidia Costa Larangeira (Bolsista SAE/PRG) e Prof. Julia Ziviani Vittielo (Orientadora), Instituto de Artes - IA, UNICAMP

Esta pesquisa teve como objetivo entrecruzar o Método de Moshe Feldenkrais, da área da Educação Somática, e a dança contemporânea através da apreensão e compreensão de que o aprendizado do movimento e o conhecimento do corpo são processos dinâmicos. Neste trabalho, o aprendizado orgânico e a aceitação de que existem muitos e diversos modos de cumprir uma ação é essencial para a formação técnico/expressiva do intérprete e a criação coreográfica. Utilizamos a metodologia teórico/prática subdividida em revisão bibliográfica, vivência do Método, aplicação deste em alunas do Departamento de Artes Corporais, e criação de uma seqüência de movimentos dançada a partir dos princípios do Método pesquisado. Durante a pesquisa, observamos que o Método é uma educação do corpo em relação a “como” aprendemos um movimento, e ainda mais importante, como fazemos uso de nós mesmos durante esse processo. A partir disto, adquirimos uma propriedade consciente do nosso corpo, através do refinamento na percepção das tensões e esforços desnecessários à ação, da utilização favorável da respiração durante o movimento e o aprimoramento da auto imagem.

Consciência Corporal - Método Feldenkrais - Dança