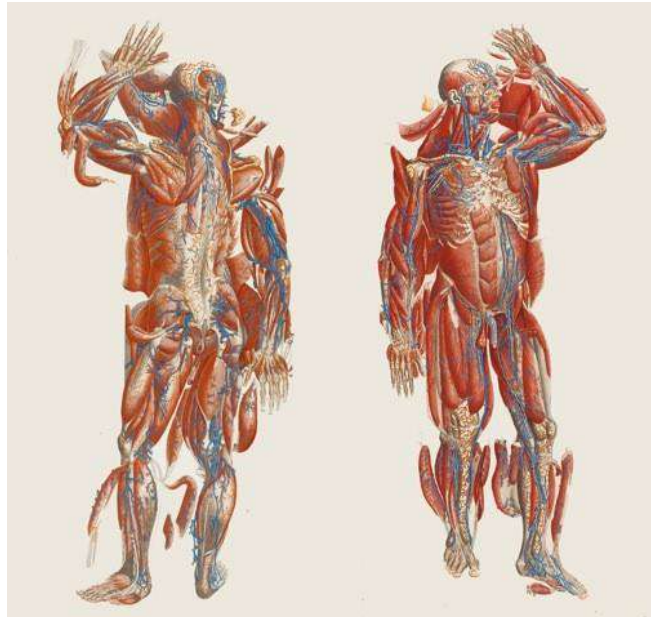


# CORPO, ESTRUTURA, MOVIMENTO com Carlos M. Oliveira

3ªf. e 5ª f., das 18h00-19h30



MASCAGNI, Paolo (1752-1815). Anatomia Universale. Florence: Batelli, 1833.

O trabalho ser desenvolvido nestas aulas pretende articular e sequenciar o movimento de maneira a que os padrões musculoesqueléticos da locomoção se possam reorganizar. Pretende-se mobilizar e energizar as fundações articulares do corpo, com foco nas sacro-íliacas e coxo-femorais, para que se anulem quaisquer dificuldades nesta região, e assim se previnam possíveis compensações e subsequentes lesões noutras. Recorrendo à repetição de um conjunto de exercícios, procuraremos conjugar estas duas operações por recurso a transferências de peso, redistribuição de forças musculares e mobilização miofascial. Este trabalho permitirá a cada um suportar a locomoção a partir da musculatura profunda, que juntamente com o alinhamento das estruturas ósseas permitirá também a optimização do esforço, a amplificação do movimento e uma maior eficiência na regeneração de lesões. É, portanto, um trabalho dirigido a todos aqueles que desejem capacidade e longevidade motora.

The work to be developed in these classes aims at articulating and sequencing movement so that the musculoskeletal patterns of motion can be reorganized. The aim is to mobilize and energize the foundation joints of the body, with a focus on the sacro-iliac and hip joints, in order to suppress any difficulties in this region, and therefore possible compensations and subsequent injuries in others. By repeating a series of exercises, we'll practice these two operations by means of weight transfers, redistribution of muscular forces and myofascial release. This work will allow for each one to move from muscles of deep skeletal support, which together with skeletal alignment will also allow for optimizing effort, amplifying movement and improving recovery from injuries. It is, therefore, a work that will benefit all those who wish for capacity and longevity in motion.

**Carlos Manuel Oliveira** é Doutorado pelo Programa UT Austin | Portugal com a tese “Objectos Coreográficos: Abstracções, Transduções, Expressões”, e Bacharel em “Dança Contemporânea: Coreografia e Contexto” pela Universidade de Artes de Berlim. Frequentou o curso de “Artes Performativas Interdisciplinares” da Fundação Calouste Gulbenkian, o curso de “Criatividade Científica e Investigação Artística” do AND\_Lab, e o Simpósio de Práticas Artísticas da Mezzanine. É investigador associado do Centro Inter-Universitário de Dança de Berlim e do Centro de Linguística da Universidade Nova de Lisboa. Actualmente, desenvolve o seu trabalho coreográfico entre a performance, a instalação e a escrita. É praticante de Técnica de Klein há 10 anos, que estudou regularmente com Hanna Hegenscheidt, Susan Klein, Barbara Mahler e Britta Pudelko.

**Carlos Manuel Oliveira** holds a Doctoral Degree by the UT Austin|Portugal Program, with the thesis “Choreographic Objects: Abstractions, Transductions, Expressions”, and a Bachelor Degree on Contemporary Dance and Choreography by the Inter-University Centre for Dance Berlin (HZT). Has attended the “Interdisciplinary Performing Arts Course” at the Gulbenkian Foundation, the “Artistic Research and Scientific Creativity Course” at the AND\_Lab, both in Lisbon, and the Artistic Practices Symposium at the Mezzanine, in Porto. Carlos is an Associate Researcher at the HZT and at the Linguistics Research Centre of the New University of Lisbon. Currently, he develops his own choreographic work in the forms of performance, installation and writing. Carlos has been practicing Klein Technique for 10 years, which he regularly studied with Hanna Hegenscheidt, Susan Klein, Barbara Mahler and Britta Pudelko.