

Escritos sobre o curso de extensão

Gyrokinesis®

Thamires Freitas dos Santos
Graduanda Bi. Artes - Estudos Coreográficos/UFBA

O curso de extensão Gyrokinesis ministrada pela docente Beatriz Adeodato da Escola de Dança/UFBA aconteceu aos sábados no semestre 2021.1 (Março à Junho). No ambiente virtual contando com aulas práticas e teóricas. A seguir neste diário há relatos semanais das minhas impressões cinesiológica, poética e percepções que a prática Gyrokinesis proporcionou para o meu corpo e mente.

13/03 - Apresentação

20/03 - Prática I : Vibrações internas das células, aquecimento corporal, dinâmica da respiração (inspiração e expiração) que conduz o movimento, expansão de energia liberada nas extremidades das pontas dos dedos das mãos e dos pés, energia pública ligada ao esterno clavicular , liberação miofascial e das articulações. Obs.: Somática da movimentação - humano, animais e natureza. Expansão e espirais do tronco (Exemplos: gato, cachorro, coelho etc.). Elevação e depressão da escápula conectada com a clavícula (Exemplo: Aves). Peso do corpo (Terra).

23/03 - Prática II : Liberação superficial das cadeias musculares, expansão dos movimentos, conexão espiralada: sacro, lombar, torácica e cervical (em sequência) e comunicação interna para o externo do corpo em estado de repouso. Obs.: Sensação do corpo relaxado e calmo sobre as águas tranquilas de uma praia. Como se a praia viesse até a mim. As águas estão presentes no corpo humano que resultam em fluidos corporais. Esses fluidos são saliva, suor, urina, lágrima, menstruação, muco cervical , semên etc.

03/04 - Feriado

10/04 - Prática III : Preparação do corpo, liberação dos tecidos da pele, fáscia e muscular, trabalho de força muscular juntamente com flexibilidade e troca de energia no corpo coletivo. Obs.: O estado final do corpo bem fluido , molinho e aquecido.

17/04 - Prática IV : Processo de investigação 1 - Trabalho da cintura escapular em decúbito ventral e decúbito dorsal, rotação interna e externa, assentamento da cintura escapular (neutra). Processo de investigação 2 -

Movimento da cintura pélvica (conexão e desconexão entre o púbis e o sacro).

Obs.: Sensação de aterramento do corpo sobre o solo.

27/04 - Prática V : Aterrar - enraizar - assentar - fluidez - redemoinho-massagem dos órgãos internos - elastecer os tecidos musculares e epiteliais.

Relação de motricidade (movimento) e matriz (memória que o corpo carrega).

Obs.: Vento de forma suave passeando pela pele, a música proporciona o mover do corpo e o ritmo guia o movimento corporal.

01/05 - Feriado

08/05 - Prática VI : Fluidez na respiração com a perspectiva de liberar todas as tensões musculares e emocionais. Buscar qualidade no movimento, entender a atenção para o movimento acontecer, quais músculos estão rígidos, tensos e maleáveis. Obs.: Resfriamento no ato de inspirar e um pouco de aquecimento na expiração.

15/05 - Prática VII : Minhas impressões do corpo que é água , fluido , reverbera, acorda e desperta. Esse corpo é como uma árvore enraizada na terra recebendo água, luz, calor e se nutre com oxigênio. Se expande pelas extremidades de forma fluida sem se preocupar com o tempo.

22/05 - Prática VIII : Cada corpo vai em busca da sua memória do movimento e encontra o seu lugar. Conexões , relações e interações são importantes para a construção do mover. Obs.: Trabalho das extremidades do corpo, flexibilidade, mobilidade, resistência e acordar as cadeias anteriores do corpo.

29/05 - Pausa

05/06 - Pausa

12/06 - Prática IX e encerramento: Energia espiralada que vem do sacro, passeando por toda coluna vertebral até o crânio. Agindo energicamente de dentro do corpo para fora. Encerramento - corpos dançantes em coletivo - trocas de acolhimento - reverberação no espaço.

Sinta-se contemplado(a).

Obrigada!