

Ostermübungem



EMBRAFILME

EM

MEMORANDO

São Paulo, 30 Março de 1981

Prezado Flusser

Finalmente tive uma folga para poder escrever este programa para o senhor fazer diariamente se possível. Peço-lhe desculpas se não o fiz antes, mas como já sabe, estive envolvida com a mudança de casa; somente hoje tive o dia mais tranquilo, e com possibilidade de escrever - ltu. Infelizmente todos os documentos e papéis de aulas já citadas estão encaixotadas, assim tive que preparar este.

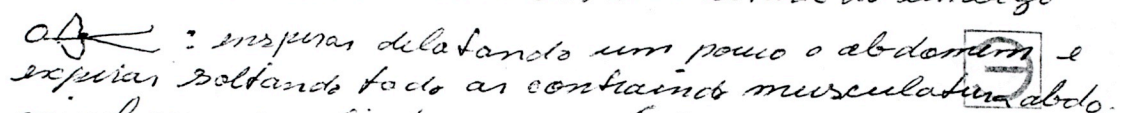
■ Movimentos e respirações básicas

Espero que entenda o que eu quis transmitir. No caso de qualquer dúvida, escreva-me que farei o possível para me expressar melhor.

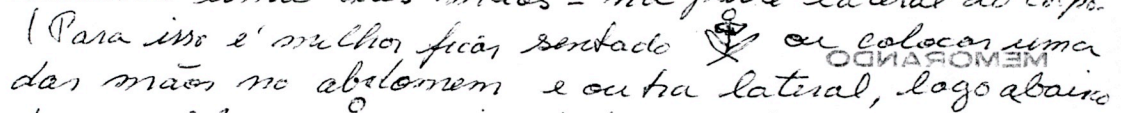
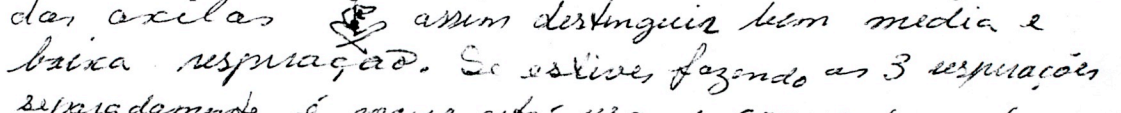
→ É preciso lembrar-lhe a necessidade de fazer as inspirações e expirações bem lenta e controladas. Nestas atençaõ se respira corretamente sentindo se o ar passa pela glote. E não inspirar apertando o nariz. Para saber respirar: Inspira, pela boca, abaixando a lingua e sentindo o ar fresco passar. Depois fecha a boca e inspira pelo nariz, e sentir as narinas bem abertos. Continuar abaixando a lingua mesmo com boca fechada e sentir que o ar inspirado pelo nariz também passa pela glote (sentir assim o ar fresco.) Devia respirar assim ~~para~~ sempre diariamente, e toda vez lembrar a qualquer momento. É o jeito correto de deixar

entrar e sair o ar dos pulmões.

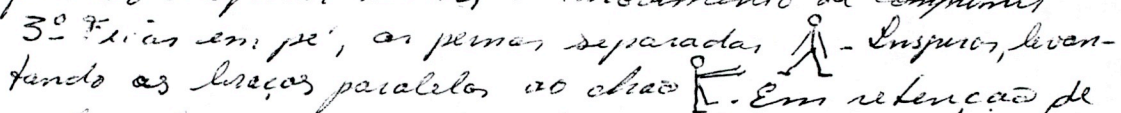
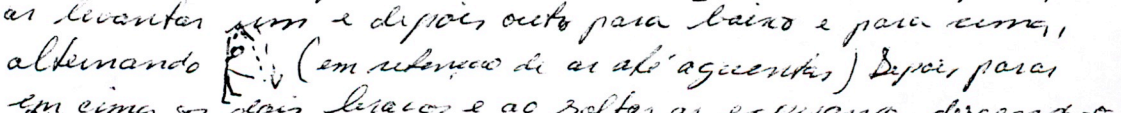
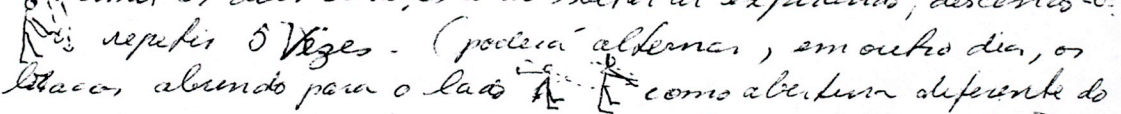
2º Deitar e colocar as mãos na altura do umbigo

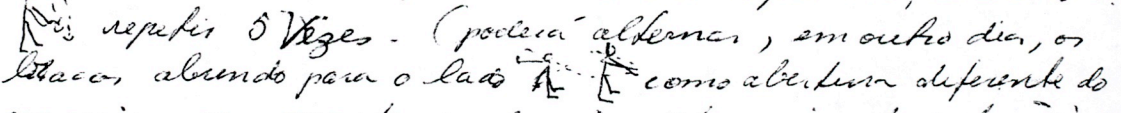
 : inspira dilatando um pouco o abdome[m] e expira voltando todo as contra[nt]es musculatura[m] abdominal para expulsar todo o ar. (observar que não pode levar o ar para a parte media ou alta do pulmão)

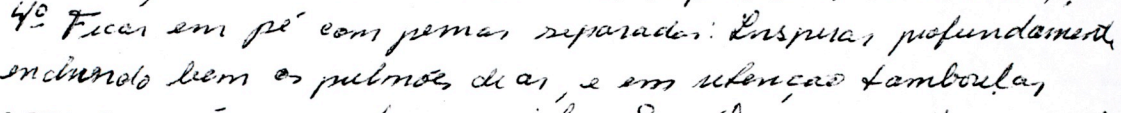
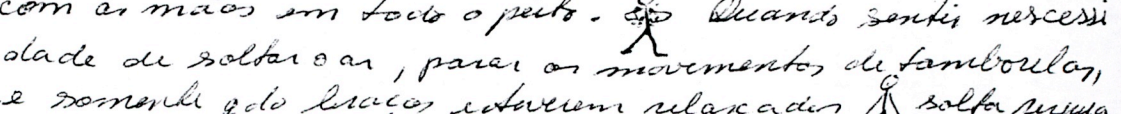
Para saber se o ar esta tambem na parte media, testar colocando uma das mãos na parte lateral do co[m]p[re]ssor

(Para isso e melhor ficar sentado  ou colocar uma das mãos no abdome[m] e outra lateral, logo abaixo das axilas  assim distinguira bem media e baixa respiração. Se estiver fazendo as 3 respirações separadamente, e pausar esta usando concientemente os pulmões. E importante treinar diariamente as 3 partes dos pulmões: alta, media e baixa.

Mas lembrar sempre que a respiração baixa e a + importante e e a mais sedativa. Poderá ser feita deitada, sentada, ou em pé. Lembrar sempre que ao inspirar o abdome[m] ou torax e' estufado, e quando expira sentir o movimento de compressão

3º Ficar em pé, as pernas separadas  - Inspira, levantando os braços paralelos ao chão . Em retenção de ar levantar um e depois outro para baixo e para cima, alternando  (em retenção de ar até aguentar) Depois, para em cima os dois braços e ao soltar ar expira, descenda-os.

Repetir 5 Vezes. (poderá alternar, em outro dia, os braços, abando para o lado  como alternativa diferente do exercicio, mas manter as demais referencias do anterior)

4º Ficar em pé com pernas separadas. Inspira profundamente encimando bem os pulmões de ar, e em retenção tamborela, com as mãos em todo o peito.  Quando sentir necessidade de soltar o ar, parar os movimentos de tamborela, e somente q[ua]ndo braços estiverem relaxados  soltar respira[ç]o, isso e' expira. Repetir 3 vezes.



5 - Repetir tudo igual ao anterior, mas como detalhe de alguém tamboular nas costas.

6 - Em pé pernas separadas, expirações profundamente levantando os braços para cima e rolar o ar pela boca, como um sopro profundo, esvaziando todo pulmão e fazendo uma flexão.  
Repetir 3x

7 - Sentado no chão ou cadeira = Inspirações profundamente incluindo bem os pulmões de ar, e ao Expirar encher uma bexiga de ar, até a encher num sopro só, rolando e limpando bem os pulmões do ar mais tóxico.

Estas são algumas respirações que o senhor poderá fazer.

É preciso lembrá-lo da necessidade de fazer as inspirações e expirações bem lentas e controladas.

Quando estiver bem praticado e decorar estes, é só pedir, que enviarei outros.

Aconselho, além das respirações, o senhor fazer movimentos com a cabeça: (fazendo uma rotação, abaixando para frente a cabeça, levando-a para o lado direito, depois para trás, (bem alto sem contrair nuca) voltando para lado esquerdo e novamente para frente) Repetir 3 vezes para um sentido e 3 vezes outro sentido. Para lhe ajudar nisso, coloque uma música lenta e acompanhar a música com os movimentos da cabeça. Bem descontraido.

Se quiser as respirações, também poderá ser com música de fundo. Lembra-se que terá que ser sempre descontraido e rolar principalmente testa lisa e boca entreaberta (na movimentação de rotação da cabeça.)

— Em tempo — Depois que fizer ou bastantes as respirações separadamente; Alta, média e baixa, é importante fazer-las unidas, como inspiração e expiração, contínuas, sem essa separação; portanto antes de iniciar os exercícios com movimentos do braço e corpo, é impo-

lante saber fazer a respiração separadamente. Depois  
feitas bem ela completa unindo as 3 partes e  
depois is para os exercicios. O.K?

E, pero ser podido ajuda-lo um pouco.



EMBRAS FILME

Portaui de comenicas-lhes que estamos muito  
felizes em morar ao lado de Miguel, mesmo  
nao sendo muito momentos juntos, pois cada  
um de nos tem seus afazeres, mas digo-lhes  
que e' muito boa e agradavel a presenca dele.

E estamos muito gratos a ele pelo convite, pois  
nos ajudou resolver um problema muito dificil que  
na encontramos numa casa no mesmo bairro e com  
aluguel que podiamos pagar. Devemos essa tranquilidade  
a ele! Aguardamos visitas do senhor e Sr. Editee  
entamos com saudades, e rede de novidades.

Estamos passando por momentos muito dificil em nossa  
vida, a instabilidade financeira "bagueira" a vida de  
qualquer um, e ocupa nossa cabeça com coisas  
deixamos de fazer e não podemos continuar o trabalho que  
queriamos desenvolver. Infelizmente isso aconteceu  
comigo e com Sergio, e e' muito triste...

Sua ultima carta foi muito gratificante para nos e nos  
alerta para viver! (E' tao dificil!!!)

Tenho certeza que uma visita sua ira ser muito boa  
para nós, portanto aguardamos.

Abraço ao senhor e Editee.

Antti