

09.03 MARELLA

Joga – bler dapli ch'ina «gimnastica»

Senza che vus stoppias rullar ora la matta u trair en chautschas da gimnastica, as propona la «Marella» da sa fatschentar cun quai ch'è bler dapli che mo in exercizi corporal: il joga.



Sch'el era avant intgins decennis anc insatge che vegniva associà ad intgins hippis a la tschertga d'illuminaziun, è il joga ozendi dapertut: managers fan joga svelt sur mezdi, per dunnas en speranza e persunas cun problems da dies datti gruppas spezialas ed el è adattà tant per uffants sco per seniors. Danunder vegn el? Tge èn ils effects ch'el ha sin corp ed olma? Co declarar il hype ch'il joga ha il mument? È quai che vegn instrui en noss studios da joga il medem sco quai ch'ins chattava avant millennis en l'India? Quant fitg è quai che nus numnain «joga» in'appropriateziun culturala che pudess era parair «senza respect»? A la tschertga da respostas discorra la «Marella» cun Natalia Knuchel (Turitg) e Claudia Klais (Trun), omaduas magistras da joga. Ellas raquantan da la sfida d'avair la ballantscha tranter exercizis per il corp e meditaziuns, da l'influenza da las medias socialas sin il joga, e pertge ch'i n'è in summa betg vair ch'ins stoppia avoir in corp sportiv u movibel per daventar in «jogi».

Redacziun: Astrid Alexandre