

09.03 MARELLA

La respiraziun – ina forza sutstimada



Nus tuts tirain il flad. Savens perfin senza badar, tut subconscious. I sa tracta dad ina da las activitads las pli naturalas. Da l'emprim respir fin la davosa fladada – nossa vita è in continuum da respirar ed expirar. E quai è era bun uschia, pertge che suenter be paucas minutas senza oxigen èsi «fertig lustig». Pertge damai emprendre da nov insatge ch'ins fa gia di e notg? «La dretga respiraziun ha ina forza enorma», di la terapeuta da respiraziun Pina Augustin. En questa «Marella» mussainsa che aspects da la vita pon sa meglierar, sche la respiraziun è dapli che be trair il flad.

Redacziun: Anna Serarda Campell