

En caultschas cuortas cun minus dus

«Iceman» Wim Hof ei viandaus ella ferdaglia dil Crap Sogn Gion

DAD AUGUSTIN BEELI / ANR

■ **Sonda vargada han rodond 10000 personas frequentau il territori da skis dil Crap Sogn Gion. Tgei fan ins auter si leu ch'ir cun skis? Il Hollandes Wim Hof (59) ha demonstau gliez, ensemen cun 130 adherents.** La metoda da Sebastian Kneipp ei enconuschenta ell'Europa. En biars loghens deva ei pli baul ina uniun cun gliud che praticava e promoveva il far bogn a peis ell'aua freida. Quei rinforzi il sistem d'immunitad e rendi resistents il tgierp encunter virus e bacteris. Semegliant sco Johannes Künzle a Zeras fuvu Sebastian Kneipp ella secunda mesadad dil 19avel tschentaner in plevon prominent. Tras el ei il liug da cura Bad Wörishofen ella Baviera daventaus enconuschents. El ha sviluppu la metoda dad ir a pei tras l'aua freida. Ils Finlandes practeschas dapi tshiens onns la medema metoda culla sauna ch'ins expone il tgierp ad in schoc dil cauld al freid.

Dumignar l'atgna resistenza

Oz ha in auter «guru» dalla sanadad surpriu quella savida e sviluppu vinavon ella. Igl ei il Hollandes Wim Hof. Igl um da 59 onns ei enconuschents sigl'entir mund sco «Iceman» e «Super Human». Ses films nua ch'el muossa co el fa bogn ell'aua da glatsch da dus grads han milliuns viu. La metoda da prevenziun Hof ei pli e pli derasada. Sonda vargada ei quei um staus sil Crap Sogn Gion. La fundaziun Erna haveva organisau ina sentupada cun el e tgi ch'ha giu interess ha saviu s'annunziar e separitar. Rodund 130 personas dall'entir'Europa ein vegnidas per separitar all'empreda «Swiss Ice Challenge». Ei setracta d'ina sfida en connex culla metoda d'endirir igl agen tgierp e cheurtas dumignar disturbis corporals e mentalis. La bun'aura dalla sonda ha favorisau pulitamein l'esper-



Denter las 10000 personas ch'ei stadas sonda vargada sil Crap Sogn Gion ei Wim Hof staus. El ei viandaus en caultschas cuortas e t-shirt da gimnastica, culla temperatura da dus grads.

FOTO A. BEELI

rientscha ch'els participonts han vuliu far. Tochen minus 20 grads sappien ins tener ora el liber, vestgius sulettamein en caultschas cuortas ed in fin t-shirt da mangola, ha Hof sincerau all'anr. Al redactor ch'ei staus presents per rapportar dall'occurrentza ha el raquintau verdeivlamein che sia metoda gidi da dumignar artritis, artrosa, multiple sclerose, cancer, asma ed autras malsognas. El ha dil reminent schau verificar sia metoda scientifica-mein dad instituts e professers specialisai. La temperatura dalla sonda fuvu pli emperneivla cu Hof ei semess silla tura dil Crap Sogn Gion encunter il Crap Ma-

segn. Igl ei ina mudesta excursiun che cuoza rodund 90 minutas. Ils 130 participonts han accumpignau Hof. Sco el ha declarau all'anr, aunc avon la partenza el hangar scaldau dallas pendicularas, ei sia metoda da trenar il tgierp ina moda da gidar sesez. La metoda ch'el ha sviluppu include la tecnica da respirar sco era da controllar la frequenza dil cor e la circulaziun dil saun.

Naven dalla duscha freida tochen tiels bogns ell'aua da glatsch da dus treis grads sebasea il trenament per endirir il tgierp silla speciala terapia da respirar controlladamein. Per dumignar il disgust dil

freid ed esser resoluts cun sesez ei la concentraziun ina premissa principala. Sco Hof ha declarau avon la partenza sin 2200 m s.m. survegnan ins negina struha cun temperatura dall'aria da dus grads. Ir da tala ferdaglia a spass en vestgadira da stad, da maniera controllada e concentrada, seigi ina prevenziun effizacia dalla sanadad. Il tgierp produceschi adrenalin e quella substantza naturala digl agen tgierp activeschi il sistem d'immunitad. Sco Hof ha declarau alla fin dall'occurrentza vul el vegnir d'ussa naven mintg'onn sil Crap Sogn Gion aposte per presentar sia metoda.

Ina simbiosa creativa

Vernissascha dall'exposiziun dad Ursi Vincenz ed Ursula Huber

■ **(anr/abc) Omisduas ein artistas. Quei ch'ellas muossan dapi sonda ella galleria Cularta a Laax sa tuttavia buca mintgin far. Arschella e maletgs cun giugs da color secumpleteschan sco fargliuns.** Sonda ei la tiarza exposiziun s'aviarta ellas localitads novas dalla Cularta a Laax. Quei liug secumprova idealmein, buc il davos perquei che la galleria ei situada en in liug fetg central. Ina massa visitaders han visitau la vernissascha dall'exposiziun cun duas Ursulas. Ursi Vincenz ed Ursula Huber numnan lur exposiziun communabla «U2». L'artista d'arschella presenta 34 figuras, en sia domena ei Vincenz ina specialista ed experta. Cuntinuadamein gartegia ei ad ella da dar veta ad in «toc» lenn – semegliant al meister Beppo tiel Pignoc. Il lenn survegn veta ed expressiun grazia all'arschella. «Mintga figura daventa aschia in original», ha Iso Tuor circumscret en siu plaid inaugural dalla vernissascha. Dapi bunamein 20 onns s'occupa la dunna d'Andiast ch'ei carschida si a Domat cun arschella. Igl onn 2006, ell'exposiziun «Sguard silla Surselva» ella Fermata a Faler, ha ella mussau l'empreda gada creaziuns ch'ins haveva aunc mai viu. Igl ei lu era buc objects da mintgin. Mintgin ei denton fascinaus da tals.

Ils davos 13 onns ha Vincenz perfecziunau e sviluppu quella tecnica da simbiosa lenn-arschella. «L'arschella cumpletescha la fuorma dil lenn», ha Tuor declarau. Il lenn ei la part stabila e l'arschella dat structura. Dapi igl onn 2010 ha l'artista d'Andiast mussau sias ovras en numerus loghens. La 21avla exposiziun

actuala ella Cularta ei dedicata al moviment. Mintga figura para da semuentar. Tuts ch'ei stai incantai e surstai dalla simbiosa che quellas figuras han cullas ovras da Huber. La tecnica e la disciplina artistica sedistinguan, denton buca las colurs. Tuor ha descret ei suandontamein: «La harmonia dallas colurs ei la gronda fermezia da quell'artista, quei renda ses maletgs aschi singulars.» Huber habitescha per dapi quater onns a Laax. El quartier da Cons ein ella e siu consort Roland s'integrai e sesentan bein culs vischins indigens. Dapi igl onn 2004 ha ella entschiet a s'occupar culla pictura

d'art. Naven dall'entschatta ha ella dau peisa alla harmonia dallas colurs. Sco feglia d'in mistregner cun fatschenta da pictur ei Huber carschida si cun colurs e penels.

Bugen havessi ella eligiu il mistregn dil bab, raquenta ella all'anr, lez hagi denton buca giu capientscha per quei giavisch. Da gliez temps fuvu il pictur in mistregn exclusiv d'umens. La simbiosa ella galleria Cularta cullas duas Ursulas ei evidenta. Igl ei la harmonia ideala da colurs e moviments. Omisduas experimenteschan, ins s'encorscha denton ch'omisduas ein fetg esteticas. Ins s'imaginescha

ch'ellas cedan buca tochen ch'igl object ei perfetgs. L'exposiziun sedistingua lu era cun art perfetg da duas dunnas inschignusas ed ambiziusas. Alla vernissascha da sonda vargada ha la menadra saviu beneventar per la tiarza gada in grond diember da visitaders. Musicalmein ha la gruppa «Scarnuz» embelliu igl act d'avertura.

L'exposiziun U2 ella Cularta a Laax cuoza aunc tochen ils 23 da mars 2019. Uras d'avertura: gievgia tochen dumengia mintgamai dallas 15.00 tochen allas 18.00 ni tenor convegnientscha. Las artistas ein presents durant las uras d'avertura. Dapli mira sut www.ursulahuberart.ch e www.vincenz-art.ch



FOTO A. BEELI

CLAUSTRA DA MUSTÉR

Frater Leci ei morts

(anr/ge) Venderdis ha il zenn grond dalla claustra da Mustér annunziu la mort da frater Leci Cavegn. Il senior dil convent ei spartius cun prest 95 onns.

Ignaz Cavegn ei naschiu 1924 sco 11avel da 14 fargliuns a Rueras. Suentter esser staus ord scola, ei era temps d'uiara, hai giu num segidar el puresser da famiglia. El ha era surpriu divers uffecis ella vischnauna da Tujetsch. 1966, per suenter che siu frar ha surpriu il menaschi puril, ei il grond giavisch dad Ignaz ius en vigur, entrond en claustra a Mustér e survegnend il num Leci tenor il s. patrun dalla diocesa da Cuera. 1968 fa el il profess ed ei lu segidaus onns ora empau dapertut nua ch'ei fageva da bassegn.

Frater Leci era da bien cor, veva in clar meini e staus adina zun luvrus. Ils davos onns ha el passentau ella partiziun da malsaus dalla claustra, mo assistiu ella sutga da rodas alla s. Messa tochen cuort avon sia mort. Frar Leci, aschia vegneva el era numnaus da biars, fuvu zun beinvesius ed apprezziaus. Quei ei era semussau igl onn vargau a caschun dalla festivitad per ses 50 onns profess. Da quella ha era sia gronda parentella tuatschina priu part.

La sepultura da frater Leci Cavegn ha liug oz gliendisdis, ils 4 da mars allas 14.00 en la baselgia da Nossadunna en claustra a Mustér. RIP

VAL MEDEL

Lavurant da gaud sa blessà en Val Medel

(rtr) En la Val Medel è in lavurant da gaud vegni sut in bist d'ina planta. Tar l'accident è l'um vegni blessà mezzgrev. L'accident saja succedi il venderdi avantmezdi a Platta en la regiun Uaul Sissi, scriva la polizia chantunala. In collega da lavur haja tgrà il lavurant da 34 onns fin che la Rega ed in medi sajan arrivads. Cun in turn da suga han ils gidanters lura salvà l'um or dal territori mal accessibel e transportà el en l'Ospital chantunala.

La polizia chantunala sclerescha l'andament exact da l'accident.

reclama

KAUFE IHR FAHRZEUG
Alle Marken
Auch für Export und
Unfallfahrzeuge
Km und Zustand egal
081 252 28 29
079 772 54 07
www.auto-aria.ch



Heute
4. März 2019
ab 18.30 Uhr

Schnitzelbänke

aus dem ARGO
Café-Restaurant
in Chur.

Ursi Vincenz (sen.) ed Ursula Huber han s'empru d'enconuscher il december vargau. L'exposiziun ella Cularta a Laax ei ina simbiosa artistica culla harmonia da colurs, estetica e moviment.

FOTO A. BEELI

südostschweiz