



Il chor mischedau ad hoc, l'Uniun da harmonicas Cadi e la gruppa Saf Sap concerteschan communablaimein.



Interessanta cumbinaziun: Musica cun harmonicas e ritmica dall'Africa.

FOTOS H. HUONDER

Gruppa dil Senegal ha fascinau

La sonda sera ha la davosa scuntrada davart la cultura dall'Africa giu liug a Mustér

DA HANS HUONDER / ANR

■ Cun ina sera culturala ed in survetsch divin ecumen ha il Forum cultural internaziunal Mustér terminau la davosa fin d'jamna ils arranschaments el rom digl inscunter cun la cultura africana. La presidenta dil forum, Jacinta Jacomet-Lombriser, tila ina bilanza positiva dil project. Igl atun vargau ha il Forum lantschau ina retscha d'occurrências tematicas davart l'Africa. Ina emprema ha giu liug a Trun, la secunda a Mustér e la tiarza a Sedrun. En quels arranschaments han pliras persunas oriundas dall'Africa ni che han ina relaziun speciala tier ina da quella tias presentau la cultura dil continent. Dalla partida ein denter auter *Thomas Bearth* e *Roland Just* stai. Fernton che *Thomas Bearth* sefatschenta dapi onns dalla cultura africana ha *Roland Just* ina relaziun tier l'Africa entras igl engaschament dalla Fundaziun «Tür auf – mo vinavon» en projects da svilup ella Nigeria. La sonda sera ei il quart arranschament el rom da quella retscha sesplegus en halla Cons a Mustér. Il Forum cultural internaziunal



Affons han empriu la ritmica sin instruments dall'Africa.

Mustér ha purschiu in program cun musica, ritmica e sault. Ils numerus presents a quei arranschament han schau plascher il program dètg variont ed interessant. El ha dau in ulteriur sguard ella cultura africana ch'ei fetg varionta.

Pliras formaziuns

El center dalla sera ei la gruppa Saf Sap

da Senegal stada. En ina emprema part han ils sis frars che habiteschan en Svizra e ch'ei oriunds dil Senegal fatg fuore cun sault ed instruments da ritmica. La gruppa se presenta ad arranschaments ell'entira Europa. Ella porscha denton era cuors da ritmica e sault en Svizra sco era viadis cumbinai cun la cultura africana el Senegal. Ils sis frars

han capiu la sonda sera da fascinar il publicum. Affons dalla regiun han allura presentau lur savida recaltgada en entginas uras d'instrucziun en sault ni sin ils instruments da ritmica e la Uniun da harmonicas Cadi ha demonstrau con bein che siu program va a prau cun la musica senegalesa. Per conclusiun dalla sera ha in chor mischedau ad hoc cantau pliras canzuns romontschas popularas, medemamein en accumpnament dalla gruppa Saf Sap. Igl experiment da cant romontsch cun ritmica africana ei gartegias cumpleinamein ed ha dau ina tempru tut speciala a quella scuntrada culturala e quei malgrad che las formaziuns han giu pauc temps d'exercitar communablaimein.

Bilanza positiva

«Nus essan fetg cuntents cul decuors da quella scuntrada, en special secapescha cul grond interess dalla gliעד per la davosa sera», di la presidenta dil Forum cultural internaziunal Mustér, *Jacinta Jacomet-Lombriser*. Alla sera culturala seigi ei reussiu da risguardar igl aspect social:

«Igl emprem era nossa gliעד empau sceptica pertuoccont ina collaboraziun da musica, cant e sault cun la gruppa dil Senegal. Ellas emprevas havein nus denton sentiu l'avischinaziun e la fin finala han tuts luvrau grondius ed aschia saviu gunder la sonda sera igl applaus dil publicum.» Pil Forum eis ei buc adina stau sempel da giudicar con fetg che las quarter scuntradas possien interessar: «L'Africa ei tuttina lunsch naven da nus, forsia memia lunsch per che nossa gliעד hagi igl interess da sefatschentar da quella cultura.» Pil Forum ei quei project buc il davos el rom d'inscunters cun persunas ed organisaziuns internaziunalas. «Ussa lein nus serrar giu dil tut quella retscha da scuntradas. Silsuenter mirein nus vinavon, ideas per auters projects dat ei», di *Jacinta Jacomet-Lombriser*. Ella patratga per exempel vid arranschaments cun jasters che vivan cheu tier nus ni in'investa ella litteratura da minoritads. Ils 28 da december 2014 organischescha il Forum danovamein il concert festiv per la fin digl onn cul dirigent indigen *Simon Camartin*.

La melissa – il plascher dil cor

Il settember cusseglia Rosita Valaulta la jarva curativa melissa

■ (anr/sr) Igl element il pli enconuscent dalla medischna naturala ei l'applicaziun dallas jarvas curativas. Gia el 16avel tschentaner praticava *Paracelsus* cullas jarvas curativas. A nossas lecturas ed a nos lecturs dat la cussegliadra da sanadad, *Rosita Valaulta* da Glion, mintga meins in tip co applicar ina jarva. Oz ei quei la melissa officinalis. «Melissa munta per grec 'aviul (da mèl)' e quei buca senza motiv», di *Rosita Valaulta* e declara: «Ils insects sgolan tier las fluras per rimnar il nectar. Mo cuntrari a biaras plontas derasan tier la melissa buca las fluras il fried, mobein la feglia. La jarva senumna – pervia da siu fried caracteristic – era melissa citronella.» Sco la cussegliadra da sanadad sa vegn la melissa era numnada «plascher dil cor». Il miedi *Avicenna* dalla Persia cussegliavi la melissa gia egl 11avel tschentaner sco mied vitalisont per rinforzar il cor. La mistica *Hildegard von Bingen* (1088–1179) ha scret dalla me-

lissa ch'ella fetschi vegnir leghers e ch'ella uneschi 15 jarvas en ella. Sco *Rosita Valaulta* declara era la melissa era la jarva preferida da *Paracelsus*. Lez hagi scret ch'igl ieli dalla melissa sappi schizun curar ina persuna che seigi cuort avon murir – tgi che crei...

Ieli eteric custeivel

«Quei che pertucca siu ieli eteric ei la melissa mudesta denton ina jarva dalla superlativa. Siu ieli ei in dils pli cars ielis eterics», puntuescha l'experta da jarvas. Per la destillaziun d'in liter ieli drovan ins numnadamein sil pli pauc 7000 (!) kilos jarva frestga. Oriundamein deriva la jarva dall'Asia occidentala. Ils paders benedictins han surpriu la cultivaziun dalla melissa dils Arabs e purtau ella sur las Alps tochen ell'Europa centrala. La melissa (melissa officinalis) contonscha in'altezia da tochen 80 cm e freda da citronas. La melissa s'aida tier las plontas labiatas (La-

miaceae) e flurescha naven dil zercladur tochen igl uost. Sch'ella ei ina ga secasada en in iert crescha ella – cuntenza cun pauc – onn per onn.

Bien mied els onns da midada

Tenor *Rosita Valaulta* vegn la melissa surtut duvrada per quietar il sistem dallas gnarvas. Ella sa gidar tier mals dil cor, disturbis dalla sien, inquietezia, irritaziun e biars auters mals dallas gnarvas. Muort siu emperneivel aroma da citrona e ses differents effects positivs ei la melissa adattada fetg bein per far tes. Ins sa beiber ella sco pur te da melissa, mo era sco part d'ina mischeida da te. Ella gida era tier disturbis dalla digestiun ed ha in effect sluocent sin magun e beglia. Duront ils onns da midada sa la melissa gidar tier biars dils mals tipics. Cuzun sch'ins sa buca durmir la notg, mo era sch'ins ei il gi ora nervus ni da schliata luna gida in te da melissa da puspei secalmar. Igl ieli da melissa gida era en fuorma



La melissa ei ina jarva curativa cun effects positivs pil cor, per las gnarvas e bia auter, en fuorma da te fa la melissa era bein els onns da midada.

FOTO R. DEMONT

d'in etg encunter «vischigias da febra» (herpes dallas levzas). Las vischigias semultiplicheschan buca pli e quella ch'ei in gia avon maun medegheschan pli spert.

Klosterfrau Melisengeist

Tgi enconuscha buc el – il «Klosterfrau Melisengeist». «Las carmelitas han produciu enuorn 1611 ina 'essenza carmelita'. Ord quella ei il 'Klosterfrau Melisengeist' sesviluppau. Duront biars onn era il recept in secret e las claustras conservavan quel el zuppau», sa la cussegliadra da sanadad. L'essenza consisti d'ieli

da melissa, pelletscha da citronas, nuschemuscat, cassia e neghels. Ella quieteschi, sluchi, seigi anticonvulsiva, rinforzi il cor, descuffi e mitigheschi las dolurs. Uonn ha *Rosita Valaulta* ughegiu per l'emprema ga da far idrolat da melissa. Idrolats ein destillats ord las parts dalla feglia gest rimnada. Idrolats cuntegnan ina concentraziun da componentas curativas bia pli gronda ch'il te da jarvas. Per finir admonescha l'experta da jarvas: «Adatg, ieli eteric da melissa astg'ins mo duvrar a moda rarificada (verdünnt) per quei ch'el irritescha schiglioc la pial mucosa.»

reclama

FA-REFORM – SO NICHT!
56% DER BÜNDNER/-INNEN
UND
62 GEMEINDEN VERLIEREN!

NEIN
ZUM UNGERECHTEN
FINANZAUSGLEICH.
28. SEPTEMBER 2014