

ICH STRECKE DIE ARME ...

Ich strecke die Arme aus, strecke sie ganz weit auf die Seiten
Die Hände offen, die Finger gespreizt und steif
Den Blick streng nach vorn gerichtet
Ich atme tief, ich atme fest
Ich höre mein Umfeld:
Die Geräusche
Den Lärm
Stille
Die Luft
Der Wind
Ich spüre die Natur
Mein Atem bleibt stehen
Den Blick nach unten gerichtet
Der Horizont steigt langsam und stetig empor
Ich strecke die Arme aus, strecke sie ganz weit auf die Seiten

ESTIRO ELS BRAÇOS ...

Estiro els braços, els estiro molt lluny del meu cos
Les mans obertes, els dits separats i tensos
La vista decidida cap a davant
Respiro tranquil i fermement
Sento el voltant
Els sorolls
La fressa
Calma
L'aire
El vent
Sento la natura
El meu alè s'atura
La vista decidida cap avall
L'horitzó es va pujant a poc a poc
Estiro els braços, els estiro molt lluny del meu cos

