

Publicerad 2010-09-17 23:05 av Shifra

Pilates

Andas som ett dragspel
dra ihop mage med revben
aktivera
bäckenets spegelblanka yta
huvudets förlängning
rak som en fura
små rörelser
som ger
träningsvärk...

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Shifra med Poeter.se id #31750 innehar upphovsrätten