

Publicerad 2023-10-30 01:22 av christian hüks

Tack Elaine.S för fin inspiration i "Fotens väderstreck"! Poesi, vet det fan, men gå för bövelen gå, istället för att ta dig fram stående!

flytta dig ej stående - gå

hjärnan sa till torson
här är marken platt
var ett kassaskåp
bara det
våra kroppar
är de plåtskåp
stela armar styva ben
inte våra fötter heller
varken vill de gå
på platt hård mark
eller i läder plast
andra fängelser
fjättrade i sidled
passiverade till klumpar
på det
ju klack ju kronisk skada
nej gå i skog på strand och dant
så sänk gärna bäckenet
en nyfiken aning
återupptäck
det dansanta
din egen rörelse
i vartenda av dina steg
känn se hur hela din kropp
faktiskt börjat gå
slappnar av
ty hjärnan menar väl
men skåpar till det allt för fort
istället för att gå med hela kroppen
fria fötter
skadar vi
fötter ben bäcken ryggrad nacken
hela vår stela kropp
så försök om och om
sänk bäcknet
återupptäck tårnas rörelseförmågor
låt gärna huvudet vara kvar där uppe

fritt rörligt
låt skelettet dansa
mysa i avslappnade rörelser
känn
hur muskelmassan rinner neråt
längs skelettet till ja in i marken
just som yoghurt
gå på
på riktigt
igen
låt fotlederna åter bli
de rörligaste lederna
åt alla väderstreck
de viktigaste knytpunkterna
mellan tårna skallbenet
och allt däremellan
låt
knäna få böj
bäckenet få gung
armarna axlarna fritt fläng
ansiktet ett brett leendet
dansa dansa dansa
andra behöver inte se i första
men du bör kunna känna
dansen din dans
mellan fotsulorna och bröstbenet
mellan bäckenet och skalltoppen
varenda revben emellan
känn den
dansa
gå

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren christian hül's med Poeter.se id #36240 innehar upphovsrätten