

Woorden voor de dag vanuit de Wester

21 december 2020

Houd goede moed

Twee jongemannen hadden op de kade
een tijdelijke buitensportplek gecreëerd.

Ze droegen als monniken hun gelijke
kleding met de kappen over hun hoofd.

Ze gingen twee traptreden op
en weer twee naar beneden.

“Op en af” op het ritme van muziek uit een box.

Het leek op afstand bekeken een kleine
buiten-theater-voorstelling
met als thema: Op en Af
inspannen en ontspannen

Ik dankte hen voor dit gratis op treden

Ze noemden het met een lach: buikspieroefening

Ze dankten mij weer voor mijn “applaus”

Daarbij maakten ze een lichte buiging.

Goede moed houden:

je buikspieren, je oog en oorspiere

je lach, glimlachen spieren oefenen

Als het op en af gaat.

Marinus van den Berg

Loop dagelijks een lusje (ommetje)