

CONFINADO Y EN MOVIMIENTO

Ochenta y dos años y aquí estoy, inventando ejercicios.

Por las mañanas, cuando me aseo y desayuno, hago y deshago mi cama hasta cinco veces, con sus correspondientes vueltas a lado y lado.

Después, en la cocina, he colocado todo un estante más elevado que habitualmente, para tener que estirarme al cogerlo, teniendo siempre en cuenta que debo coger con una mano y devolver a su sitio con la otra. Cocinar y recoger la casa es un ejercicio que ya hacía desde siempre.

Por las tardes, mientras veo la tele, me entretengo en recolocar, en dos cajas de zapatos, paquetes de legumbres, arroz y pasta y los cambio de una caja a otra intentando ocupar todo el fondo como si fueran fichas de puzle. No sabía que podía volver a tener los brazos tan ágiles.

Y para terminar el día, después de aplaudir en el balcón, me quedo sentado al fresco con mis crucigramas favoritos.

Le prometí a mi hija que me cuidaría y, ni este virus va a acabar conmigo, ni este confinamiento hará que no me encuentre en forma para levantar a mi nieto cuando me eche de nuevo los brazos diciendo: “Lelo, aupa”.