

Mastering the flexibility in strength exercises provides an excellent full body workout, focusing on developing your alignment, flexibility, strength and rhythmic breathing

Se resto ferma immobile  
Il male si consolida  
Sarebbe meglio correre  
Perciò mi alleno un po'  
I sogni sono muscoli  
Devo tenerli vigili  
Ho i crampi e le vertigini  
Perciò mi alleno un po'

Sono scatti di ira, sono frasi al vento  
Quei momenti in cui non mi trattengo più  
E ogni volta so che dopo me ne pento  
Ma tornano

Sono scatti di ira, sono la distanza  
Che separa me dalla mia identità  
E mi sento di non vivere abbastanza  
Le cose che contano

Persa dentro al buio coi problemi da risolvere  
Su suole che non uso più si accumula la polvere  
Ho un nodo fra le scapole che adesso devo sciogliere  
Pensieri da dissolvere (Dissolvere, dissolvere)  
Faccio mille addominali da stacanovista  
Brucio sali minerali e sono nichilista  
Verso ciò che vedo in rete, vorrei crashasse  
Come un batterista

Sono scatti di ira, sono frasi al vento  
Quei momenti in cui non mi trattengo più  
E ogni volta so che dopo me ne pento  
Ma tornano

Sono scatti di ira, sono la distanza  
Che separa me dalla mia identità  
E mi sento di non vivere abbastanza  
Le cose che contano

Perché non so raggiungermi?  
Perché non so raggiungermi?  
Perché non so raggiungermi?