contracción isométrica: las fibras generan tensión sin que se modifique la longitud total del músculo ni se produzca movimiento articular visible

los brazos
pegados al cuerpo
haciendo
la f u e r z a
de un abrazo
entero

y por la noche
me duelen
los hombros

no me atrevo a abrazarte

al despedirnos
sujeto a mi cuerpo

se contrae

tenso
los brazos
otra vez

todo el abrazo
metido en los ojos
por ver si te llega

y te miro

y creo que llega
que ya te he
abrazado